나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 전남광주통합특별시 | 나주시 NAJU CITY | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

11월 식단표 (1~2세)

해파란어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀

발행일 : 2026.10.15

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	들깨버섯죽②/멜론	★달걀죽①/치즈②/우유②	참치배추죽/단감	동태살시금치죽/치즈②/우유②	두부당근죽⑤/키위
점 심	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	콩나물국⑤	★물만둣국⑤⑥⑩	두부미역국⑤⑥	맑은북엇국⑤⑥	무채된장국⑤⑥
	돈육두루치기⑤⑥⑩	순살고등어구이⑤⑥⑦	소고기당면불고기⑤⑥⑯	★감자달걀전①⑤⑥	영양찜닭⑤⑥⑮
	브로콜리참깨무침①⑤⑥	시금치나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	세발나물무침⑤⑥	새송이버섯볶음⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/옥수수차	단호박스프②/크루통①②⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑨/우유②	미니우동⑤⑥/곡물과자①②⑤⑥	진한우유크림빵①②⑥/작두콩차⑤⑥
열량/단백질	525.1 / 18	612.4 / 23.7	435.7 / 17.9	573.1 / 23.5	411.6 / 14.3
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	김가루채소죽/황금향	전복죽⑱/치즈②/우유②	콩나물참깨죽⑤/배	게살양배추죽①⑤⑥⑧/치즈②/우유②	소고기파프리카죽⑯/파인애플
점 심	백미밥	잡곡밥	치즈소고기김치볶음밥 ②⑤⑨⑯	잡곡밥	백미밥
	소고기배추국⑯	★파송송달걀국①⑤⑥		단호박된장수제비국⑤⑥⑱	홍합살부추죽⑤⑥⑱
	연두부/양념장⑤⑥	돈육파인애플볶음⑤⑥⑩	(저염)실파장국⑤⑥	닭살양념조림⑤⑥⑮	★베이컨달걀말이①⑤⑩
	애호박나물⑤⑥	양배추나물⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	파프리카무침⑤⑥	김자반볶음⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	단무지무침⑬	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯/우유②	찐감자/두유⑤	치즈잼샌드위치①②⑤⑥/보리차	크림파스타②⑥/배주스	찐만두⑤⑥⑩/둥글레차
열량/단백질	474.7 / 17.5	581 / 23.6	452.2 / 16.5	667.6 / 21.2	378.4 / 15.7
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 세계음식의 날
오전간식	북어죽/귤	닭살버섯죽⑤⑥⑮/치즈②/우유②	★달걀청경채죽①/바나나	고구마죽/치즈②/우유②	잔멸치기장죽/오렌지
점 심	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	순한애호박찌개⑤⑥	등뼈감자탕⑤⑥⑩	게살탕①⑤⑥⑧⑨	순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩	오징어뭇국⑤⑥⑰
	돈수육/부추초무침⑤⑥⑩	단호박두부전①⑤	소고기참스테이크⑤⑥⑫⑯	★치즈달걀찜①②	모암바드갈리나(닭고기,토마토조림)②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱
	느타리버섯나물⑤⑥	미역줄기볶음	양상추샐러드⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	참나물유자청무침
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/우유②	과일샐러드①⑤⑫/약과⑥	배추두부들깨국수⑤⑥⑮/현미팝스낵①②⑤⑥	찐빵⑤⑥/액상요구르트②	토마토파스타⑥⑩⑫/옥수수차
열량/단백질	446 / 18.6	569.8 / 21.5	557.8 / 22	623.8 / 27.9	470 / 25.9
일자/요일	23(월)	24(화) 저당데이	25(수)생일잔치	26(목)	27(금)
오전간식	두부가지죽⑤/사과	흑임자죽/치즈②/우유②	옥수수채소죽⑤/홍시	영양부추죽/치즈②/우유②	닭살무죽⑮/망고
점 심	백미밥	(저당)카레라이스⑤⑥⑩	잡곡밥	잡곡밥	백미밥
	순한참치김칫국⑤⑥⑨		황태미역국⑤⑥	건새우두부맑은국⑤⑥⑨	순한육개장⑤⑥⑯
	해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰	팽이버섯국⑤⑥	순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮	돈육사태찜⑤⑥⑩	★달걀버섯장조림①⑤⑥
	미나리사과무침⑤⑥	두부부침/양념장⑤⑥	숙주나물⑤⑥	토마토부추겉절이⑫	배추나물⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔멸치당근볶음밥⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/감귤	케이크①②⑤⑥/치킨너겟①②⑤⑥⑮/망고주스	단호박맛탕⑤/호상요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥/액상요구르트②
열량/단백질	578.4 / 24.6	556.6 / 22.4	573.1 / 21.7	610.3 / 27.1	454.1 / 19
일자/요일	30(월)				
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨/포도				
점 심	잡곡밥				
	순살오리탕⑤⑥				
	두부조림⑤⑥				
	열무나물⑤⑥				
	깍두기⑨				
오후간식	김가루볶음밥/우유②				
열량/단백질	505.6 / 20.4				

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.♥

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀(흑미,찹쌀,현미,찐쌀)		콩	농산물/배추김치		수산물			
밥	죽	두부	배추	고춧가루	주꾸미	코다리	오징어	전복
국내산					베트남	러시아	칠레산	국내산
육가공품			수산가공품					
베이컨		치킨너겟	해물동그랑땡		게살		참치	
돼지고기/국내산		닭고기/국내산	오징어/칠레산		꽃게살/국내산		다랑어/원양산	

소고기 (품종:한우,육우,젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
죽용	국내산(한우)	-	국내산	-
국거리용	국내산(한우)	국내산	국내산	-
볶음용	국내산(한우)	국내산	국내산	-

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 전남광주통합특별시 | 나주시 NAJU CITY | 동신대학교 DONGSHIN UNIVERSITY

11월 식단표 (3~5세)

해파란어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀

발행일 : 2026.10.15

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	들깨버섯죽②/멜론	★달걀죽①/치즈②/우유②	참치배추죽/단감	동태살시금치죽/치즈②/우유②	두부당근죽⑤/키위
점 심	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	콩나물국⑤	★물만둣국⑤⑥⑩	두부미역국⑤⑥	맑은북엇국⑤⑥	무채된장국⑤⑥
	돈육두루치기⑤⑥⑩	순살고등어구이⑤⑥⑦	소고기당면불고기⑤⑥⑯	★감자달걀전①⑤⑥	영양찜닭⑤⑥⑮
	브로콜리참깨무침①⑤⑥	시금치나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	세발나물무침⑤⑥	새송이버섯볶음⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/옥수수차	단호박스프②/크루통①②⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑨/우유②	미니우동⑤⑥/곡물과자①②⑤⑥	진한우유크림빵①②⑥/작두콩차⑤⑥
열량/단백질	807.8 / 27.7	942.2 / 36.4	670.3 / 27.5	881.6 / 36.2	633.2 / 22
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	김가루채소죽/황금향	전복죽⑱/치즈②/우유②	콩나물참깨죽⑤/배	게살양배추죽①⑤⑥⑧/치즈②/우유②	소고기파프리카죽⑯/파인애플
점 심	백미밥	잡곡밥	치즈소고기김치볶음밥 ②⑤⑨⑯	잡곡밥	백미밥
	소고기배춧국⑯	★파송송달걀국①⑤⑥		단호박된장수제비국⑤⑥⑱	홍합살부춧국⑤⑥⑱
	연두부/양념장⑤⑥	돈육파인애플볶음⑤⑥⑩	(저염)실파장국⑤⑥	닭살양념조림⑤⑥⑮	★베이컨달걀말이①⑤⑩
	애호박나물⑤⑥	양배추나물⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	파프리카무침⑤⑥	김자반볶음⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	단무지무침⑬	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯/우유②	찐감자/두유⑤	치즈잼샌드위치①②⑤⑥/보리차	크림파스타②⑥/배주스	찐만두⑤⑥⑩/둥글레차
열량/단백질	730.3 / 27	893.8 / 36.4	681.2 / 24.1	1027.1 / 32.7	582.2 / 24.2
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**
오전간식	북어죽/귤	닭살버섯죽⑤⑥⑮/치즈②/우유②	★달걀청경채죽①/바나나	고구마죽/치즈②/우유②	잔멸치기장죽/오렌지
점 심	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥
	순한애호박찌개⑤⑥	등뼈감자탕⑤⑥⑩	게살탕①⑤⑥⑧⑨	순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩	오징어뭇국⑤⑥⑰
	돈수육/부추초무침	단호박두부전①⑤	소고기참스테이크⑤⑥⑫⑯	★치즈달걀찜①②	모양바드갈리나(닭고기토마토조림)②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱
	느타리버섯나물⑤⑥	미역줄기볶음	양상추샐러드⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	참나물유자청무침
	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/우유②	과일샐러드①⑤⑫/약과⑥	배추두부들깨국수⑤⑥⑮/현미팝스낵①②⑤⑥	찐빵⑤⑥/액상요구르트②	토마토파스타⑥⑩⑫/옥수수차
열량/단백질	686.1 / 28.6	876.7 / 33.2	858.1 / 33.8	959.8 / 42.9	723.2 / 39.8
일자/요일	**23(월)**	**24(화) 저당데이**	**25(수)생일잔치**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	두부가지죽⑤/사과	흑임자죽/치즈②/우유②	옥수수채소죽⑤/홍시	영양부추죽/치즈②/우유②	닭살무죽⑮/망고
점 심	백미밥	(저당)카레라이스⑤⑥⑩	잡곡밥	잡곡밥	백미밥
	순한참치김칫국⑤⑥⑨		황태미역국⑤⑥	건새우두부맑은국⑤⑥⑨	순한육개장⑤⑥⑯
	해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰	팽이버섯국⑤⑥	순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮	돈육사태찜⑤⑥⑩	★달걀버섯장조림①⑤⑥
	미나리사과무침⑤⑥	두부부침/양념장⑤⑥	숙주나물⑤⑥	토마토부추겉절이⑫	배추나물⑤⑥
	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	잔멸치당근볶음밥⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/감귤	케이크①②⑤⑥/치킨너겟①②⑤⑥⑮/망고주스	단호박맛탕⑤/호상요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥/액상요구르트②
열량/단백질	889.9 / 37.9	856.4 / 34.5	881.7 / 33.4	939 / 41.6	698.7 / 29.2
일자/요일	**30(월)**				
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨/포도				
점 심	잡곡밥				
	순살오리탕⑤⑥				
	두부조림⑤⑥				
	열무나물⑤⑥				
	깍두기⑨				
오후간식	김가루볶음밥/우유②				
열량/단백질	777.8 / 31.3				

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.♥

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내포함)

원산지표시

쌀(흑미,찹쌀,현미,찐쌀)		콩	농산물/배추김치		수산물			
밥	죽	두부	배추	고춧가루	주꾸미	코다리	오징어	전복
국내산					베트남	러시아	칠레산	국내산
육가공품			수산가공품					
베이컨		치킨너겟	해물동그랑땡		게살		참치	
돼지고기/국내산		닭고기/국내산	오징어/칠레산		꽃게살/국내산		다랑어/원양산	

소고기 (품종:한우,육우,젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
죽용	국내산(한우)	-	국내산	-
국거리용	국내산(한우)	국내산	국내산	-
볶음용	국내산(한우)	국내산	국내산	-

식품 알레르기 대체

메뉴

달걀	일자	3일		10일	13일	18일
	기존메뉴	달걀죽	물만둣국	파송송달걀국	베이컨달걀말이	달걀청경채죽
	대체메뉴	두부죽	달걀뺀물만둣국	파송송두부국	베이컨두부말이	두부청경채죽
	일자	19일	23일	27일		
	기존메뉴	치즈달걀찜	닭장떡국	달걀버섯장조림		
	대체메뉴	치즈두부찜	달걀뺀닭장떡국	두부버섯장조림		

< 0~2세 식단제공 기준 >

♥ 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잡곡을 3~4% 비율 이내**로 섞어 제공합니다.
♥ 음식은 잘게 잘라 배식 합니다.
♥ 0-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%

< 3~5세 식단제공 기준 >

♥ 잡곡밥 제공 시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공합니다.
♥ 3-5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)

♥ 이 식단은 다음과 같이 한국인영양섭취기준에 따른 열량, 영양소의 에너지 적정비율에 따라 영양이 부족하거나 과잉이 되지 않으면서 적절하게 영양을 공급할 수 있는 식단입니다.
♥ 저희 어린이집에서는 천연조미료를 사용합니다.

한국농어촌공사 해파란어린이집