

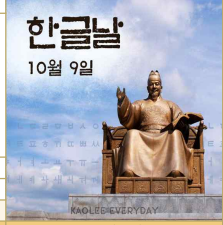
10월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

나주시청직장어린이집

■ 영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀
■ 발행일 : 2026. 9. 14.

<안 내 문>

- ♥ 본 어린이집 식단표 연령 기재는 학급 구분으로 이유기 후기를 완료한 12개월 이상 원아를 대상으로 기재하고 있습니다. (생후 12개월 이상 원아 섭취)
♥ 1~2세는 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잡곡을 3~4% 비율 이내로** 섞어 제공
♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공
♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 **[미역]**입니다.
♥ 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50-65% : 10-20% : 20-35%
♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	1(목)			2(금)		3(토)
오전간식	두부애호박죽⑤⑥			고구마죽		
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑미자소스우침①⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 닭곰탕⑤ 순살가자미양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		 개천절 10월 3일
오후간식	톨빵①②⑥/우유② 상하목장:유기농우유 540.7 / 14.2			배/호산요구르트② 상하목장:유기농우유 445.6 / 23.1		
17:00 간식						
열량/단백질						
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		김가루채소죽	토마토달걀죽①②	미역잔멸치죽⑤⑥		영양누룽지
점심	 대채 휴일	백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콘달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육피망찜⑤⑥⑩ 청경채우침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑦⑩ 두부조림①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날 10월 9일	영양누룽지 미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고로케①⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 수제요이피클
오후간식		사과/호산요구르트②	포도/치즈②	찐고구마/우유②		
17:00 간식		상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유		
열량/단백질		423.1 / 17.2	435.2 / 14.5	500.2 / 23.3		394.7 / 10.4
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑩	녹두참쌀죽	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	영양누룽지
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨우침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥 ⑤⑥⑬ (저염)배추된장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨⑫ 꼬들단무지⑬	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물우침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니약과⑤⑥/우유②	채소주먹밥⑤/방울토마토⑫	찐고구마/우유②	밤식빵①②⑤⑥/우유⑤	포도/호산요구르트②	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	468.4 / 17.1	457 / 15.8	469.8 / 19.6	504.5 / 22.1	417.4 / 16.3	348.7 / 15.2
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전간식	북어들깨죽	얼갈이기장죽	참치양파죽	옥수수부추죽	시금치버섯죽⑤⑥	영양누룽지
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 황태맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 김치치즈주먹밥②⑤⑨ 완자볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	찐단호박/우유②	파프리카스틱/사과 호산요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유	치즈볼①②⑤⑥/우유⑤	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	471.4 / 22.6	479.2 / 19.3	431.7 / 20.1	452.3 / 10.9	477.9 / 27	408.5 / 15.3
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	닭살가지죽⑫	김치달걀죽①⑨	두부양배추죽⑤	새우살죽⑨	소고기미나리죽⑫	영양누룽지
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)자장덮밥 ①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 치커리사과우침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦ 닭살간장구이⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙강유부우동국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	피망고랭(바나나튀김) ⑤⑥/우유②	머핀①②⑥/굴	찐고구마/보리차	크로와상①⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/ 호산요구르트②	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	522.7 / 18.4	421.4 / 15.4	439.6 / 15.6	455.8 / 22.4	415.9 / 13.7	347.4 / 11.1

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어						
	국내산						노르웨이산	국내산	국내산	죽용	국내산 (한우)				
	육가공품					수산물가공품									국거리용
	만두	돈가스		떡갈비		참치									북음용
	돼지고기/국내산						다량어/원양산								

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 마귀장어, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

10월 식단표 (3~5세/표준형-죽)

나주시청직장어린이집

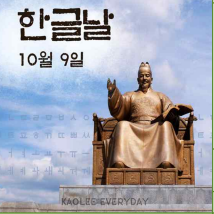
■ 영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀
■ 발행일 : 2026. 9. 14.

<안 내 문>

♥ 잡곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [미역]입니다.

♥ 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50~65% : 10~20% : 15~30%

♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	■ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보■			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				두부애호박죽⑤⑥ 백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	고구마죽 백미밥 닭곰탕⑮ 순살가자미양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			롤빵①②⑥/우유② 상하목장:유기농우유 831.9 / 21.8	배/호산요구르트② 상하목장:유기농우유 685.6 / 35.6	
오후간식						
17:00 간식 열량/단백질						
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)	10(토)
오전간식		김가루채소죽	토마토달걀죽①⑫	미역잔멸치죽⑤⑥		영양누룽지
점심		백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콘달갈뽕① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육피망잡채⑤⑥⑬ 청 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한짬뽕국⑤⑥⑦⑮ 두부조림①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고로케①⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 수제오이피클
오후간식		사과/호산요구르트② 상하목장:유기농우유 650.9 / 26.4	포도/치즈② 상하목장:유기농우유 686.4 / 21.3	찐고구마/우유② 상하목장:유기농우유 769.6 / 35.8		607.2 / 16.1
17:00 간식 열량/단백질						
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑩	녹두참살죽	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	영양누룽지
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살미역볶음밥 ⑤⑥⑮ (저염)배추된장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨⑫ 꼬들단무지⑬	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육오이볶음⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니약과/우유②	채소주먹밥⑤/방울토마토⑫	찐고구마/우유②	방식빵①②⑤⑥/두유⑤	포도/호산요구르트②	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	766.9 / 27.1	703 / 24.3	722.8 / 30.1	776.1 / 34	642.1 / 25.1	536.5 / 23.4
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전간식	복어들깨죽	얼갈이기장죽	참치양파죽	옥수수부추죽	시금치미나리죽⑤⑥	영양누룽지
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 두부참살구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 황태맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 김치치즈주먹밥②⑤⑨ 완자볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	찐단호박/우유②	파프리카스틱/사과 호산요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	724.3 / 34.8	737.2 / 29.7	664.2 / 30.9	695.9 / 16.8	735.3 / 41.5	628.5 / 23.5
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	닭살가지죽⑫	김치달걀죽①⑨	두부양배추죽⑤	새우살죽⑨	소고기미나리죽⑫	영양누룽지
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)자장덮밥 ①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙강유부우동국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	피식고랭(바나나튀김) ⑤⑥/우유②	머핀①②⑥/굴	찐고구마/보리차	크로와상/우유②	방울토마토⑫/ 호산요구르트②	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	804.2 / 28.3	648.3 / 23.7	676.4 / 24	708.3 / 31.8	639.8 / 21	534.5 / 17.2

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	죽용	국내산 (한우)			
	국내산					노르웨이산	국내산	국내산						
	육가공품				수산물가공품									
	만두	돈가스	떡갈비	참치			볶음용							
돼지고기/국내산					다량어/원양산									

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.