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

11월 식단표 (3~5세/표준형-죽)

나주시청직장어린이집

■영양사: 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀
■발행일: 2026. 10. 15.

<안 내 문>

♥ 잡곡밥 제공시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공해 주세요. ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 [단호박]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	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	들깨버섯죽②	달걀죽①	참치배추죽	동태살시금치죽	두부당근죽⑤	영양누룽지
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 돈육당면불고기⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ 감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장면⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 갈릭새우강정①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨
오후간식	바나나/호상요구르트②	단호박스프②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티①⑤/배	찐고구마/우유②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	677.2 / 25.9	678.3 / 25	708.2 / 27	660.6 / 23.8	648.7 / 23.8	609.5 / 30.2
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	김가루채소죽	전복죽⑱	콩나물참깨죽⑤	게살양배추죽①⑤⑥⑧	소고기파프리카죽⑯	영양누룽지
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살부춧국⑤⑥⑱ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 들깨뭇국⑤⑥ 두부찹쌀구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	식빵토스트①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	참치주먹밥/두유⑤	모닝빵①②⑥/감귤	사과/호상요구르트②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	700.5 / 26.3	708.6 / 26	651.9 / 23.7	758.9 / 22	625.8 / 26.5	535.4 / 15
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**	**21(토)**
오전간식	북어죽	닭살버섯죽⑤⑥⑮	달걀청경채죽①	고구마죽	잔멸치기장죽	영양누룽지
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리나(닭고기토마토조림)②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물유자청무침 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑥ 미소국⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 꼬들단무지⑬
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/배	방울토마토⑫/우유②	배추두부들깨국수⑤⑥⑮	찐빵⑤⑥/우유②	포도/치즈②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	662.1 / 32.7	650.6 / 27	746.3 / 32.4	770 / 35.1	687.2 / 40.8	581.1 / 21.7
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) 저당데이**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	두부가지죽⑤	흑임자죽	옥수수채소죽⑤	영양부추죽	닭살무죽⑮	영양누룽지
점 심	백미밥 닭장떡국⑤⑥⑮ 해물동그랑땡구이 ①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추겉절이⑫ 배추김치⑨	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕 ⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	깐풍돈육덮밥①⑤⑥⑩ 쑥갓어묵국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두/식혜	단호박맛탕⑤/우유②	우엉주먹밥⑤⑥	단감/우유②	당근스틱/감귤 호상요구르트②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	752.9 / 32.3	746.7 / 30.5	680.3 / 24.3	640.4 / 29.2	640.9 / 21	566.5 / 21.8
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨					
점 심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과/우유②					
17:00간식	상하목장:유기농우유					
열량/단백질	689.1 / 28.9					

▣ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보▣

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀(흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물				소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	동태	죽용	국내산 (한우)			
국내산						노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	국거리용				
육가공품			수산물가공품							볶음용				
베이컨		탕수육	게살		해물동그랑땡		참치					국내산(한우)		
돼지고기/국내산		돼지고기/국내산	꽃게살/외국산		오징어/외국산		다랑어/원양산							

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 기타비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

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

11월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

나주시청직장어린이집

■영양사: 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀
■발행일: 2026. 10. 15.

<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 이내**로 섞어 제공
♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공
♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는[단호박]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	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	들깨버섯죽②	달걀죽①	참치배추죽	동태살시금치죽	두부당근죽⑤	영양누룽지
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 돈육당면불고기⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ 감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장면⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 갈릭새우강정①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨
오후간식	바나나/호상요구르트②	단호박스프②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티①⑤/배	찐고구마/우유②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	440.2 / 16.8	440.9 / 16.3	463.6 / 17.4	429.4 / 15.5	421.7 / 15.5	396.2 / 19.6
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 저염데이**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	김가루채소죽	전복죽⑱	콩나물참깨죽⑤	게살양배추죽①⑤⑥⑧	소고기파프리카죽⑯	영양누룽지
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살부춧국⑤⑥⑱ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 들깨뭇국⑤⑥ 두부참쌀구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	식빵토스트①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	참치주먹밥⑤/두유⑤	모닝빵①②⑥/감귤	사과/호상요구르트②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	455.3 / 17.1	460 / 21.5	449.5 / 18	493.3 / 14.3	406.8 / 17.2	348 / 9.8
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금) 세계음식의 날**	**21(토)**
오전간식	북어죽	닭살버섯죽⑤⑥⑮	달걀청경채죽①	고구마죽	잔멸치기장죽	영양누룽지
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리나(닭고기토마토조림)②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑥ 미소국⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 꼬들단무지⑬
오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨/배	방울토마토⑫/우유②	배추두부들깨국수⑤⑥⑮	찐빵⑤⑥/우유②	포도/치즈②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	430.4 / 21.3	399.6 / 18.4	485.1 / 21.1	500.5 / 22.8	442.4 / 26.5	377.7 / 14.1
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수) 저당데이**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	두부가지죽⑤	흑임자죽	옥수수채소죽⑤	영양부추죽	닭살무죽⑮	영양누룽지
점 심	백미밥 닭장떡국①⑥⑨⑮ 해물동그랑땡구이 ①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추무침⑫ 배추김치⑨	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕 ⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑯ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	깐풍돈육덮밥①⑤⑥⑩ 쑥갓어묵국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/식혜	단호박맛탕⑤/우유②	우엉주먹밥⑤⑥	단감/우유②	당근스틱/감귤 호상요구르트②	
17:00간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	460.2 / 22.1	482.2 / 19.4	442.2 / 15.8	416.2 / 19	415.9 / 15.4	368.2 / 14.1
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨					
점 심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과/우유②					
17:00간식	상하목장:유기농우유					
열량/단백질	447.9 / 18.8					

▣ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보▣

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료,
산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

원산지표시

쌀(흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)		콩		농산물/배추김치		수산물			
밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	동태	오징어	전복
국내산						노르웨이산	러시아산	국내산	국내산

육가공품		수산물가공품		
베이컨	탕수육	게살	해물동그랑땡	참치
돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	꽃게살/외국산	오징어/외국산	다랑어/원양산

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

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산" 이나 "국내산" 으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세