

10월 식단표 (3~5세)

나주시공립소영어린이집
영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀
발행일 : 2026.9.14.

<안 내 문>

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

♥ 3~5세 영양선취 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				1(목)	2(금)
오전간식				두부야채죽⑤⑥	고구마죽
점심	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과/호상요구르트② 684.2 / 20.3	백미밥 닭곰탕⑤ 왕새우튀김/소스①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 모닝빵①②⑥/우유② 764.9 / 37.6
오후간식					
열량/단백질					
일자/요일	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날
오전간식				미역잔멸치죽⑤⑥	
점심				잡곡밥 순한짜장국⑤⑥⑦⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 721.6 / 32.6	
오후간식				찐고구마/우유②	
열량/단백질					
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑩	녹두참쌀죽	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	단호박죽
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어캐리구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육볶음②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리맛살무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭가슴살미역볶음⑤⑥⑩ (저염)배추된장국⑤⑥ 해물완자①⑤⑥⑦ 꼬들단무지⑬	잡곡밥 돌깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 콩나물부추국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	콩설기⑤/우유②	채소주먹밥⑤/굴	점식빵①②⑤⑥/자두주스	찐감자/우유②	멜론/호상요구르트②
열량/단백질	794.1 / 29.3	758 / 28.1	703.5 / 35.8	704.6 / 28.8	678.1 / 28.8
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전간식	북어들깨죽	얼갈이기장죽	참치양파죽	우렁부추죽	시금치버섯죽⑤⑥
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 미니돈가스/소스①⑤⑥⑩ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 곤드레황태국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	유부초밥⑤⑥/우유②	파프리카사과스틱/호상요구르트②	케이크①②⑤⑥/배	고사리리조또①②⑤/포도
열량/단백질	800.2 / 37.2	862.2 / 33.2	666 / 26.9	733.6 / 17.3	687.8 / 29.6
일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저염데이	29(목)	30(금)
오전간식	닭살가지죽⑤	김치달걀죽①⑨	두부양배추죽⑤	새우살죽⑨	소고기미나리죽⑩
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)달걀자장덮밥①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦ 닭살간장구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙감유부우동국⑤⑥ 순살참치구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	피상고랭(바나나튀김)⑤⑥/우유②	사과/호상요구르트②	우리밀쿠키①②⑤⑥/굴	팔기정떡/우유②	파배기①②⑤⑥/단감
열량/단백질	804.2 / 28.3	693.6 / 23.8	691.8 / 24.9	690.9 / 31	698.5 / 27.4

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩			농산물/배추김치			수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	미니돈가스	떡갈비		죽용	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	육가공품						수산물가공품						국거리용					
	미니돈가스	떡갈비					참치	게살	해물완자	다랑어/원양산	꽃게살/원양산	오징어/국내산	볶음용					

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 "국산"이나 "국내산"으로 표시한다.

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 마귀리, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁새, 전복, 방어 및 부세

10월 식단표 (1~2세)

나주시공립소영어린이집
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 잠곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 잠곡을 3~4% 비율 이내로 섞어 제공
♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공
♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식에방을 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)
오전간식	두부야채죽⑤⑥	고구마죽
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한채육볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 왕새우튀김/소스①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	모닝빵①②⑥/우유②
열량/단백질	540.7 / 14.2	445.6 / 23.1

일자/요일	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		김가루채소죽	토마토달걀죽①⑫	미역잔멸치죽⑤⑥	
점심		백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한참뽕국⑤⑥⑦⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		배/호상요구르트②	샤인머스켓/치즈②	찐고구마/우유②	
열량/단백질		423.1 / 17.2	435.2 / 14.5	500.2 / 23.3	

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑩	녹두참쌀죽	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧	단호박죽
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육복합②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리맛살무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑫ (저염)배추된장국⑤⑥ 해물완자①⑤⑥⑦⑫ 꼬들단무지⑫	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩⑫ 김구이 배추김치⑨	백미밥 콩나물부추국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	콩설기⑤/우유②	채소주먹밥⑤/굴	점식빵①②⑤⑥/자두주스	찐감자/우유②	멜론/호상요구르트②
열량/단백질	468.4 / 17.1	457 / 15.8	469.8 / 19.6	504.5 / 22.1	417.4 / 16.3

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전간식	북어들깨죽	열갈이기장죽	참치양파죽	우영부추죽	시금치버섯죽⑤⑥
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 미니돈가스/소스①⑤⑥⑩ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 곤드레황태국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	절편/우유②	파프리카사과스틱/호상요구르트②	케이크①②⑤⑥/배	고사리리조또①②⑤⑥/포도
열량/단백질	471.4 / 22.6	479.2 / 19.3	431.7 / 20.1	452.3 / 10.9	477.9 / 27

일자/요일	26(월) 세계음식의 날	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	달걀가지죽⑫	김치달걀죽①⑨	두부양배추죽⑤	새우살죽⑨	소고기미나리죽⑫
점심	백미밥 버섯묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)달걀자장덮밥①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦⑫ 달걀간장구이⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙갓유부동국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	피상고행(바나나튀김)⑤⑥/우유②	사과/호상요구르트②	우리밀쿠키①②⑤⑥/굴	팔기정떡/우유②	파배기①②⑤⑥/단감
열량/단백질	522.7 / 18.4	421.4 / 15.4	439.6 / 15.6	455.8 / 22.4	415.9 / 13.7

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)		콩	농산물/배추김치		수산물			소고기		돼지	닭	오리
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	국내산	오징어	(품종 : 한우, 육우, 젓소)	고기	고기	고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	죽용	국내산 (한우)	국내산	국내산
	육가공품		수산물가공품										
미니돈가스	떡갈비			참치	게살	해물완자	국거리용		볶음용				
돼지고기/국내산	돼지고기/국내산			다량어/원양산	꽃게살/원양산	오징어/국내산							

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