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

11월 식단표 (3~5세)

나주시공립소영어린이집
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)

본 원은 2026 산림치유음식 보급확산사업에 선정되어 임산물 재료를 이용한 메뉴 제공은 (임)으로 표기하였습니다.

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	들깨버섯죽②	달걀죽①	참치배추죽	동태살시금치죽	두부당근죽⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 생선가스/소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥] 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ (임)표고감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	단호박스프②/ 바게트빵①②⑤⑥	쿠키①②⑤⑥/우유②	배/호상요구르트②	골드키위/우유②
열량/단백질	655.2 / 23.8	733.3 / 22.5	642.6 / 26.4	663.9 / 27.9	648.7 / 23.8
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	김가루채소죽	전복죽⑱	콩나물참깨죽⑤	게살양배추죽①⑤⑥⑧	소고기파프리카죽⑯
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ (임)고사리삼겹구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	(임)소고기곤드레나물밥& 양념장⑤⑥⑯ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (임)마미역된장국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	식빵토스트①②⑥/우유②	찐감자/우유②	모닝빵①②⑥/포도주스	(임)밤영양밥⑤⑥/대추차	사과/호상요구르트②
열량/단백질	700.5 / 26.3	717.6 / 24.8	655.7 / 18.7	754.9 / 21.1	628.5 / 26.5
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 세계음식의 날
오전간식	북어죽	닭살버섯죽⑤⑥⑮	달걀청경채죽①	고구마죽	잔멸치기장죽
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ (임)임산물샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모양바드갈리나(닭고기토마토조림) ②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (임)참나물유자청무침 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬/우유②	메론/호상요구르트②	저당시리얼/우유②	기정떡/배	골드키위/치즈②
열량/단백질	754.2 / 33.3	640.1 / 27.4	625.2 / 26.2	666.2 / 28.6	653.2 / 40.4
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 저당데이	26(목)	27(금)
오전간식	두부가지죽⑤	(임)잣죽⑲	옥수수채소죽⑤	(임)영양밤죽	닭살무죽⑮
점 심	백미밥 닭장떡국⑤⑥⑮ 해물동그랑땡구이 ①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추겉절이⑫ 배추김치⑨	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 (임)순한육개장⑤⑥⑯ (임)메추리알버섯장조림 ①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	단호박맛탕⑤/우유②	(임)우엉주먹밥⑤⑥/감귤	단감/호상요구르트②	물만두⑤⑥⑩/매실차
열량/단백질	752.9 / 32.3	754.3 / 30.5	680.3 / 24.3	632.8 / 28.7	618.6 / 22.9
일자/요일	30(월)				
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨				
점 심	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 오리훈제볶음/소스①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	사과/우유②				
열량/단백질	670.2 / 25.9				

♥ 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) 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	전복	오징어	동태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아

육가공품		수산물가공품		
베이컨	오리훈제	생선가스	해물동그랑땡	참치
돼지고기/국내산	오리고기/국내산	명태살/러시아	오징어/국내산	다랑어/원양산

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

※ 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

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

11월 식단표 (1~2세)

나주시공립소영어린이집
영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀
발행일 : 2026.10.15.

<안 내 문>
♥ 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[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)

본 원은 2026 산림치유음식 보급확산사업에 선정되어 임산물 재료를 이용한 메뉴 제공은 (임)으로 표기하였습니다.

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	들깨버섯죽②	달걀죽①	참치배추죽	동태살시금치죽	두부당근죽⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 생선가스/소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 소고기당면불고기⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은북엇국⑤⑥ (임)표고감자달걀전①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	단호박스프②/ 바게트빵①②⑤⑥	쿠키①②⑤⑥/우유②	배/호상요구르트②	골드키위/우유②
열량/단백질	425.9 / 15.5	498.3 / 15.4	417.7 / 17.2	431.5 / 18.1	421.7 / 15.5
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 저염데이	12(목)	13(금)
오전간식	김가루채소죽	전복죽⑱	콩나물참깨죽⑤	게살양배추죽①⑤⑥⑧	소고기파프리카죽⑯
점 심	백미밥 소고기배춧국⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ (임)고사리삼겹구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	(임)소고기곤드레나물밥& 양념장⑤⑥⑯ (저염)실파장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지무침⑬	잡곡밥 단호박된장수제비국⑤⑥⑱ 닭살양념조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (임)마미역된장국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	식빵토스트①②⑥/우유②	찐감자/우유②	모닝빵①②⑥/감귤	(임)밤영양밥⑤⑥/대추차	사과/호상요구르트②
열량/단백질	455.3 / 17.1	466.4 / 16.1	426.2 / 12.2	508.7 / 14.2	408.5 / 17.2
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) 세계음식의 날
오전간식	북어죽	닭살버섯죽⑤⑥⑮	달걀청경채죽①	고구마죽	잔멸치기장죽
점 심	잡곡밥 순한애호박찌개⑤⑥ 청경채동파육⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 단호박두부전①⑤ 미역줄기초무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ (임)임산물샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 모암바드갈리나(닭고기토마토조림) ②④⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (임)참나물유자청무침 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬/우유②	메론/호상요구르트②	저당시리얼/우유②	기정떡/배	샤인머스켓/치즈②
열량/단백질	513.9 / 23.3	416.1 / 17.8	406.3 / 17	433 / 18.6	424.6 / 26.3
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수) 저당데이	26(목)	27(금)
오전간식	두부가지죽⑤	(임)잣죽⑲	옥수수채소죽⑤	(임)영양밤죽	닭살무죽⑮
점 심	백미밥 닭장떡국⑤⑥⑮ 해물동그랑땡구이 ①⑤⑥⑨⑰ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 토마토부추겉절이⑫ 배추김치⑨	(저당)카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 순한묵은지닭볶음탕⑤⑥⑨⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 (임)순한육개장⑤⑥⑯ (임)메추리알버섯장조림 ①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유② 호상요구르트②	단호박맛탕⑤/우유②	(임)우엉주먹밥⑤⑥/감귤	단감/우유②	물만두⑤⑥⑩/매실차
열량/단백질	489.4 / 21	490.3 / 19.8	442.2 / 15.8	411.3 / 18.6	402.1 / 14.9
일자/요일	30(월)				
오전간식	새우살녹두죽⑤⑨				
점 심	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 오리훈제볶음/소스①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	사과/우유②				
열량/단백질	435.6 / 16.8				

♥ 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) 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	전복	오징어	동태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아

육가공품		수산물가공품		
베이컨	오리훈제	생선가스	해물동그랑땡	참치
돼지고기/국내산	오리고기/국내산	명태살/러시아	오징어/국내산	다랑어/원양산

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

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