

원산지 표시	쌀 (흑미, 잡쌀, 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	축육	국내산 (한우)	국 내 산	국 내 산	국 내 산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산					
	육가공품				수산물가공품					국거리용				
	케이준치킨			떡갈비	소시지		참치	게살						
	닭고기/국내산		돼지고기/국내산		돼지고기/국내산		다랑어/원양산		꽃게살/중국산	북쪽음				
※	소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.													
※	수산물 : 남치, 조피볼락, 참돔, 미꾸리, 뱀장어, 낙지, 갈매(거조제), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다랑어, 이리, 주꾸미, 갯바리, 우럭새이, 전복, 방어 및 부세													

10월 식단표 (3~5세/표준형-죽,간식)

이노시티애시앙어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀

발행일 : 2026.9.14.

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

<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				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				두부애호박죽/오렌지	가을 가족체험행사	개천절
점심	♥ 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) ⑲잔 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)			백미밥 팥이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식				마들렌①②⑥/우유②		
열량/단백질				848.2 / 21.9		
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)	10(토)
오전간식		김가루채소죽/배	포도/치즈②	미역잔멸치죽⑤⑥/굴	한글날	영양누룽지/사과
점심	대체 휴일	백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 콘달걀찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑩ 경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한짬뽕국⑤⑥⑦⑩ 크림두부조림①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		영양누룽지/사과 오징어채소볶음밥⑤⑥⑦ 두부김치국⑤⑨ 고구마맛탕⑤ 백김치
오후간식		사과/호상요구르트②	통밀빵①②⑤⑥/감귤주스	찐고구마/우유②		
열량/단백질		674.9 / 26.6	735.8 / 21.7	794.6 / 36.3		551.6 / 16.6
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 저염데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나/치즈②	전복죽⑩/단감	삶은달걀①/우유②	브로콜리계살죽①⑤⑥⑧/사과	블루베리/호상요구르트②	영양누룽지/오렌지
점심	백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순한김치칼국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리감개무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑩ (저염)배추된장국⑤⑥ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 고들단우지⑬	잡곡밥 들깨부섯국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 바지락살부추국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑩ 김자반볶음 백김치
오후간식	증편/우유②	쌀과자⑤⑥/방울토마토⑫	찐감자/통굴레차	밤식빵①②⑤⑥/두유⑤	케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑩	
열량/단백질	800.4 / 32.4	805.9 / 24	696.3 / 35	796.9 / 33.8	715.5 / 31.6	600.3 / 21
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전간식	저당시리얼/우유②	가자미살당근죽/키위	파프리카스틱/호상요구르트②	옥수수부추죽/단감	배/우유②	영양누룽지/토마토
점심	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순한돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 파송송달걀국①⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부참쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 대구살맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순한김치수제비국①⑥⑨ 순두부/양념장⑤⑥ 구이김 백김치
오후간식	약밥⑤⑥/포도	찐단호박/매실차	참치볶음밥⑤⑥/우유②	롤케익①②⑥/사과	치즈볼①②⑤⑥/두유⑤	
열량/단백질	738.5 / 29.9	755.9 / 28.9	818.3 / 34.6	740.9 / 18.9	739.6 / 43.5	499.7 / 18.3
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	굴/호상요구르트②	김치달걀죽①⑨/단감	사과/치즈②	새우살죽⑨/바나나	방울토마토⑫/호상요구르트②	영양누룽지/키위
점심	백미밥 버섯뚝국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 양배추새우살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	(저당)달걀자장덮밥①⑤⑥⑩ 모듬어묵국⑤⑥ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어애호박국⑤⑥⑦ 달걀간장구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 썩갈유부우동국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	바나나/우유②	찰보리빵①②⑥/우유②	찐고구마/보리차	방울기정떡/우유②	채소주먹밥⑥/두유⑤	
열량/단백질	602.6 / 26.5	718.6 / 26.8	667.1 / 25.9	732.5 / 34.7	719.4 / 22.4	545.8 / 16.6

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물		소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	고등어	전복	오징어	죽용	국내산 (한우)	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	중국산				
	육가공품			수산물가공품		육가공품		육가공품		국거리용	국내산 (한우)	국내산	국내산
	케이준치킨	떡갈비	소시지	참치	게살	다량어/원양산	꽃게살/중국산	북쪽용	북쪽용				

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국내산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.
 ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참치, 다량어, 이리, 주꾸미, 가리비, 우렁이, 전복, 방어 및 부세