

천진어린이집

2026년 11월 1-2세 일반형 식단

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 14.
영양사 : 이주향

- 표시항목 이외 아동 개인의 특성에 따라 **알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다.**

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

(이 식단은 해남군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

일 자	2 [월]	3 [화] 저염데이	4 [수]	5 [목] ♥푸드브릿지	6 [금]	7 [토]
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	배	♥브로콜리스프②	포도	두유⑤
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 카레두부부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 목살피망볶음⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	취나물영양밥+양념장 ⑤⑥ 동탯국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	방울토마토⑫ +우유②	채소전①⑥ +요구르트②	꿀호떡빵④⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤ +우유②	샤인머스켓
열량/단백질	444.5/14.9	434.6/17.4	406.1/13.5	443/16.7	446.3/17.8	306/9.4
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지	10 [토]
오전간식	방울토마토⑫	단호박죽	바나나	아몬드죽	귤	두유⑤
점 심	백미밥 황태채국⑨ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 설렁탕⑥⑩⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +조각식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥ +짜먹는요구르트②	찐빵⑤⑥+우유②	당근사과주스 +슬라이스치즈②	잔치국수⑤⑥	홍시
열량/단백질	429/17.7	422.4/13.7	432/17.1	414.9/16	402.7/17.2	348.6/13.5
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지	17 [토]
오전간식	감	옥수수죽	샤인머스켓	영양채소죽	토마토⑫	두유⑤
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 오리훈제+머스타드 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ 생선까스+타르타르 ⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥⑤⑩ 시래기된장국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림 ⑤⑥ 깍두기⑨	갈릭베이컨볶음밥 ⑤⑥⑩ 순한짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 시금치나물 배추김치⑨
오후간식	시리얼+우유②	구운달걀①+유자차	쿠키①②⑥+우유②	미니붕어빵①②⑥ +요구르트②	김가루주먹밥	배
열량/단백질	424.3/14.8	418.7/17.4	457.5/16.5	452.8/14.6	403.1/14.6	308.8/14.9
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지	24 [토]
오전간식	사과	참치죽	귤	누룽지죽	바나나	두유⑤
점 심	차조밥 조갯살맑은국⑱ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한김치어묵국 ⑤⑥⑨ 양파스크램블에그 ①②⑤ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기청경채볶음밥 ⑤⑥⑯ 건새우미역국⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 오징어파전①⑤⑥⑰ ♥브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 맑은육개장⑤⑥⑯ 오이고추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ +요구르트②	요거트푸딩 ①②④⑤⑥⑩	토마토스파게티⑥⑫	오이스틱 +떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	파인애플
열량/단백질	419.8/17.2	407.3/15.9	427.9/15	464.2/15	441.9/15.6	331.9/13.2
일 자	30 [월]					
오전간식	딸기					
점 심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	카스테라①②⑥ +우유②					
열량/단백질	459.4/17.6					

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우 / 젖소
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국가명( )
	오징어	고등어	다랑어(참치)	햄	찐만두	오리훈제	베이컨	돈까스		
				돼지고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	돼지고기		
	국내산	노르웨이산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산		



천진어린이집

2026년 11월 3-5세 일반형 식단

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 14.
영양사 : 이주향

- 표시항목 이외 아동 개인의 특성에 따라 **알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다.**

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

(이 식단은 해남군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

일 자	2 [월]	3 [화] 저염데이	4 [수]	5 [목] ♥푸드브릿지	6 [금]	7 [토]
오전간식	사과	게살죽①⑤⑥⑧	배	♥브로콜리스프②	포도	두유⑤
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 카레두부부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 목살피망볶음⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	취나물영양밥+양념장 ⑤⑥ 동탯국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	방울토마토⑫ +우유②	채소전①⑥ +요구르트②	꿀호떡빵④⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤ +우유②	샤인머스켓
열량/단백질	683.8/22.9	633.6/25	624.7/20.9	646.6/24	651.6/25.7	470.8/14.5
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지	10 [토]
오전간식	방울토마토⑫	단호박죽	바나나	아몬드죽	귤	두유⑤
점 심	백미밥 황태채국⑨ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 설렁탕⑥⑩⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +조각식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥ +짜먹는요구르트②	찐빵⑤⑥+우유②	당근사과주스 +슬라이스치즈②	잔치국수⑤⑥	홍시
열량/단백질	617/26.4	627.7/21	629.7/24.6	622.3/23.7	619.5/26.4	536.2/20.7
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지	17 [토]
오전간식	감	옥수수죽	샤인머스켓	영양채소죽	토마토⑫	두유⑤
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 오리훈제+머스타드 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ 생선까스+타르타르 ⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥⑤⑩ 시래기된장국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림 ⑤⑥ 깍두기⑨	갈릭베이컨볶음밥 ⑤⑥⑩ 순한짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 시금치나물 배추김치⑨
오후간식	시리얼+우유②	구운달걀①+유자차	쿠키①②⑥+우유②	미니붕어빵①②⑥ +요구르트②	김가루주먹밥	배
열량/단백질	652.8/22.7	644.1/26.8	668.8/23.8	673.8/21.9	620.1/22.5	475.1/23
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지	24 [토]
오전간식	사과	참치죽	귤	누룽지죽	바나나	두유⑤
점 심	차조밥 조갯살맑은국⑱ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한김치어묵국 ⑤⑥⑨ 양파스크램블에그 ①②⑤ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기청경채볶음밥 ⑤⑥⑯ 건새우미역국⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 오징어파전①⑤⑥⑰ ♥브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 맑은육개장⑤⑥⑯ 오이고추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ +요구르트②	요거트푸딩 ①②④⑤⑥⑩	토마토스파게티⑥⑫	오이스틱 +떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	파인애플
열량/단백질	623.1/26.1	626.6/24.4	658.3/23.1	663/21.6	644.9/22.4	510.7/20.3
일 자	30 [월]					
오전간식	딸기					
점 심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	카스테라①②⑥ +우유②					
열량/단백질	671.8/25.5					

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우 / 젖소
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국가명( )

오징어	고등어	다랑어 (참치)	햄	찐만두	오리훈제	베이컨	돈까스
			돼지고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	돼지고기
국내산	노르웨이산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산