



2026년 10월 1-2세 죽식형 식단

해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터

공립해남어린이집

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

발행일 : 2026. 9. 15.

영양사 : 이주향

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

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

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

일 자				1 [목]	2 [금]
오전간식				흑임자죽	녹두죽
점 심				김치볶음밥⑤⑨⑩ 쇠고기탕국⑤⑬ 쪽파단무지무침⑬ 백김치	차조밥 돈육감자탕⑩ 새우살스크램블에그 ①②⑤⑨ 깻잎들깨볶음⑤⑥ 백김치
오후간식				오곡롤⑤⑥ + 떠먹는요구르트②	바나나 +보리차
열량/단백질				481.1/16.4	420.7/17.1
일 자	5 [월] 대체휴일	6 [화] ♥푸드브릿지	7 [수] 생일잔치	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식				돼지고기양파죽⑩	브로콜리죽⑤⑥
점 심				기장밥 닭곰탕⑮ 고등어구이⑤⑥⑦ 양상추샐러드①⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치
오후간식				♥파프리카유부초밥⑤ + 요구르트②	케이크①②⑤⑥+포도
열량/단백질				471.6/18.8	473.6/14.9
일 자	12 [월]	13 [화] 저염데이	14 [수] 영양의날	15 [목]	16 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	참깨죽	현살생선죽	누룽지죽	영양채소죽	쇠고기죽⑬
점 심	백미밥 어묵묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 무생채 백김치	흑미밥 애호박수제비국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치	제육덮밥⑤⑥⑩ 순한청국장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 오징어부추국⑤⑥⑰ ♥파프리카달걀찜① 연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑥ + 우유②	바나나 + 우유②	채소주먹밥⑤ + 샤인머스켓	사과 + 슬라이스치즈②	간장비빔국수⑤⑥
열량/단백질	434.3/19.8	419.6/13.3	463.7/14	429.1/17.5	410.8/15.8
일 자	19 [월]	20 [화] 저염데이	21 [수] 저당데이	22 [목]	23 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	게맛살죽①⑤⑥⑧	옥수수수프②	미역죽⑤⑥	당근죽	가지죽
점 심	차조밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 상추겉절이 백김치	기장밥 김치국⑤⑨ 너비아니양파볶음 ⑤⑥⑩⑬ 숙갓두부무침⑤⑥ 백김치	새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은콩나물국⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ♥어묵파프리카볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	시리얼+ 우유②	찐고구마 + 우유②	탕수육+소스⑤⑥⑩	후레쉬번①②⑤⑥ + 무화과	방울토마토⑫ + 떠먹는요구르트②
열량/단백질	439.4/15.2	456.3/16.4	448.7/16.9	435.1/14.8	431.2/14.8
일 자	26 [월]	27 [화] 저염데이	28 [수]	29 [목]	30 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	시래기된장죽⑤⑥	누룽지죽	전복죽⑱	호두죽⑭	타락죽②
점 심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 + 흑임자소스①⑤⑥ 백김치	흑미밥 바지락살국⑱ 오리채소볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑬ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치	쇠고기데리야끼덮밥⑤⑬ 팽이버섯달걀국① 배추나물 백김치	차조밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ ♥파프리카된장무침⑤⑥ 백김치
오후간식	짜장스파게티 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑬⑱+굴	과일요거트범벅②	젓식빵①②⑤⑥+ 우유②	찐단호박 + 우유②	채소튀김⑤⑥
열량/단백질	424.3/15.1	413.7/16.8	470.9/15.2	442.6/17.2	441.9/18.1

원산지 표시	쌀				콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지		두부류	배추	고춧가루			국내산	한우
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국가명()
	오징어	고등어	전복	다랑어 (참치)	동그랑땡		물만두		너비아니		돈까스
					돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산		국내산		국내산		국내산



2026년 10월 3-5세 죽식형 식단

해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터

공립해남어린이집

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

발행일 : 2026. 9. 15.

영양사 : 이주향

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

※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
(이 식단은 해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

일 자					1 [목]	2 [금]
오전간식					흑임자죽	녹두죽
점 심					김치볶음밥⑤⑨⑩ 쇠고기탕국⑤⑬ 쪽파단무지무침⑬ 배추김치⑨	차조밥 돈육감자탕⑩ 새우살스크램블에그 ①②⑤⑨ 깻잎들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식					오곡롤⑤⑥ + 떠먹는요구르트②	바나나+보리차
열량/단백질					696.1/24	654.5/26.7
일 자		5 [월] 대체휴일	6 [화] ♥푸드브릿지	7 [수] 생일잔치	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식			돼지고기양파죽⑩	브로콜리죽⑤⑥	시금치죽	
점 심			기장밥 닭곰탕⑮ 고등어구이⑤⑥⑦ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 오이피클 배추김치⑨	
오후간식			♥파프리카유부초밥⑤ + 요구르트②	케이크①②⑤⑥+포도	키위+떠먹는요구르트②	
열량/단백질			697.2/28.4	703.4/22.5	675/22.8	
일 자		12 [월]	13 [화] 저염데이	14 [수] 영양의날	15 [목]	16 [금] ♥푸드브릿지
오전간식		참깨죽	흰살생선죽	누룽지죽	영양채소죽	쇠고기죽⑬
점 심		백미밥 어묵묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	흑미밥 애호박수제비국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 순한청국장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어부추국⑤⑥⑰ ♥파프리카달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		소보로빵①②④⑥ + 우유②	바나나+우유②	채소주먹밥⑤ + 샤인머스켓	사과+슬라이스치즈②	간장비빔국수⑤⑥
열량/단백질		649.4/28.8	643.6/20.3	701/21.5	651.4/26.3	639.2/24.7
일 자		19 [월]	20 [화] 저염데이	21 [수] 저당데이	22 [목]	23 [금] ♥푸드브릿지
오전간식		게맛살죽①⑤⑥⑧	옥수수스프②	미역죽⑤⑥	당근죽	가지죽
점 심		차조밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	기장밥 김치국⑤⑨ 너비아니양파볶음 ⑤⑥⑩⑬ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 맑은콩나물국⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ♥어묵파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		시리얼+우유②	찐고구마+우유②	탕수육+소스⑤⑥⑩	후레쉬번①②⑤⑥ + 무화과	방울토마토⑫ + 떠먹는요구르트②
열량/단백질		648.2/22	674.3/24	697.5/26.4	676.6/23.1	617.8/21.4
일 자		26 [월]	27 [화] 저염데이	28 [수]	29 [목]	30 [금] ♥푸드브릿지
오전간식		시래기된장죽⑤⑥	누룽지죽	전복죽⑱	호두죽⑭	타락죽②
점 심		백미밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락살국⑱ 오리채소볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기테리야끼덮밥⑤⑬ 팽이버섯달걀국① 배추나물 배추김치⑨	차조밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ ♥파프리카된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		짜장스파게티 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑯+굴	과일요거트범벅②	잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	채소튀김⑤⑥
열량/단백질		660/23.6	643.8/26.1	696.7/22	653.1/25.2	687.1/28.2

원산지 표시	쌀				콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지		두부류	배추	고춧가루			국내산	한우
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국가명()
	오징어	고등어	전복	다랑어 (참치)	동그랑땡		물만두		너비아니		돈까스
	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산		국내산		국내산	국내산