

공립해남어린이집

2026년 11월 1-2세 죽식형 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, 성화연

- 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]
오전간식	청경채죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	김치죽⑤⑥⑨	♥브로콜리스프②	미역죽⑤⑥
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 카레두부부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박나물⑤⑨ 백김치	잡곡밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 목살피망볶음⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑫ 백김치	백미밥 갈비탕⑯ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	찐고구마+우유②	방울토마토⑫+우유②	배+떠먹는요구르트②	꿀호떡빵④⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥
열량/단백질	465.8/14.7	426/16.1	456.7/14	440.2/16.6	424.1/14.9
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	오트밀죽②	단호박죽	배추양파죽	아몬드죽	병아리콩죽⑤
점 심	백미밥 황태채국①⑤⑥ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 백김치	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 백김치	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +조각식빵①②⑤⑥	오징어튀김⑤⑥⑰ +요구르트②	찐빵⑤⑥+귤	당근사과주스 +슬라이스치즈②	바나나+우유②
열량/단백질	400.4/17.3	425/17.2	407.3/17	416.5/15.1	422.9/17.7
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	쇠고기죽⑯	옥수수죽	얼갈이무죽	영양채소죽	울무죽
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치	기장밥 두부맑은국⑤ 오리훈제+머스타드 오이무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 양송이스프 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 백김치	돼지고기짜장밥⑤⑩ 시래기된장국⑤⑥ 숙주나물 백김치	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림⑤⑥ 백김치
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②	구운달걀①+감	샤인머스켓 +짜먹는요구르트②	미니붕어빵①②⑥ +요구르트②	토마토⑫+우유②
열량/단백질	449.1/14.7	408.7/15	423.9/13.9	438.4/14.1	422/15.3
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	땅콩죽④	참치죽	치즈죽②	누룽지죽	부추찹쌀죽
점 심	차조밥 조갯살맑은국⑤⑱ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 순한김치어묵국⑤⑥⑨ 양파스크램블에그①②⑤ 멸치조림⑤⑥ 백김치	쇠고기청경채볶음밥 ⑤⑥⑯ 건새우미역국⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 백김치	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 오징어파전①⑤⑥⑰ ♥브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 백김치
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ +요구르트②	요거트푸딩①②④⑤⑥⑩ +바나나	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱+귤	오이스틱 +떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	423.4/16.2	404.1/14.1	427.5/15.4	459.5/14.8	436.4/15.5
일 자	30 [월]				
오전간식	느타리버섯죽				
점 심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치				
오후간식	카스테라①②⑥+감				
열량/단백질	418.2/14.7				

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



공립해남어린이집

2026년 11월 3-5세 죽식형 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, 성화연

- 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]
오전간식	청경채죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	김치죽⑤⑥⑨	♥브로콜리스프②	미역죽⑤⑥
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 카레두부부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 목살피망볶음⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 갈비탕⑯ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	방울토마토⑫+우유②	배+떠먹는요구르트②	꿀호떡빵④⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥
열량/단백질	688.9/21.2	624.7/23.3	639.6/20	646.6/24	659.7/23.3
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	오트밀죽②	단호박죽	배추양파죽	아몬드죽	병아리콩죽⑤
점 심	백미밥 황태채국①⑤⑥ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +조각식빵①②⑤⑥	오징어튀김⑤⑥⑰ +요구르트②	찐빵⑤⑥+귤	당근사과주스 +슬라이스치즈②	바나나+우유②
열량/단백질	623.3/27	635.5/26.2	631.1/26.2	631.9/22.5	622.9/26
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	쇠고기죽⑯	옥수수죽	얼갈이무죽	영양채소죽	율무죽
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 오리훈제+머스타드 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑩ 시래기된장국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②	구운달걀①+감	샤인머스켓 +짜먹는요구르트②	미니붕어빵①②⑥ +요구르트②	토마토⑫+우유②
열량/단백질	660.4/21.1	636/23.5	615.7/20.2	658.9/21.5	618.7/22
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	땅콩죽④	참치죽	치즈죽②	누룽지죽	부추찹쌀죽
점 심	차조밥 조갯살맑은국⑤⑱ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한김치어묵국⑤⑥⑨ 양파스크램블에그①②⑤ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기청경채볶음밥 ⑤⑥⑯ 건새우미역국⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 오징어파전①⑤⑥⑰ ♥브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ +요구르트②	요거트푸딩①②④⑤⑥⑩ +바나나	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱+귤	오이스틱 +떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	633.1/24.6	628.9/22	662.1/23.8	663/21.6	643.7/22.6
일 자	30 [월]				
오전간식	느타리버섯죽				
점 심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	카스테라①②⑥+감				
열량/단백질	650.6/23				

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국가명( )
	오징어	고등어	다랑어 (참치)	햄 돼지고기			찐만두 돼지고기		오리훈제 오리고기	
	국내산	국내산	원양산산	국내산			국내산		국내산	