

공립화원어린이집

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. 19.
영양사 : 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]	6 [금]♥푸드브릿지
오전간식	청경채죽⑤⑥	배	게살죽①⑤⑥⑧	포도	♥브로콜리스프②
점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 카레두부부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 새송이버섯닭은국⑤⑥ 목살피망볶음⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑯ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	방울토마토⑫+우유②	잔멸치주먹밥⑤	채소전①⑥+요구르트②	꿀호떡빵④⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤+우유②
열량/단백질	621.5/21.6	649.5/25	652.5/20.9	611.1/21.9	659.5/23.2
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	오트밀죽②	바나나	단호박죽	귤	아몬드죽
점 심	백미밥 황태채국⑨ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +조각식빵①②⑤⑥	김말이튀김 +요구르트②	사과 +슬라이스치즈②	찐빵⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	660.1/25.7	610.5/21	630/23	649.6/25.8	631.1/25.9
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	쇠고기죽⑯	감	옥수수죽	바나나	영양채소죽
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 오리훈제+머스타드 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 생선까스+타르타르⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ +김밥⑤⑥⑩	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼+우유②	채소주먹밥⑤	샤인머스켓 +떠먹는요구르트②	쿠키①②⑥+사과주스	구운달걀①+요구르트②
열량/단백질	666.8/25.7	658/24	704.7/24.5	650.3/14.1	625.2/24.5
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	참치죽	귤	땅콩죽④	바나나	누룽지죽
점 심	차조밥 조갯살맑은국⑱ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한김치어묵국⑤⑥⑨ 양파스크램블에그①②⑤ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기청경채볶음밥 ⑤⑥⑯ 건새우미역국⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 오징어파전①⑤⑥⑰ ♥브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ +요구르트②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	오이스틱 +떠먹는요구르트②	요거트푸딩	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	630.3/25.9	624.7/25.1	633.6/24.8	630/21.5	641.5/21.7
일 자	30 [월]				
오전간식	느타리버섯죽				
점 심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	카스테라①②⑥ +우유②				
열량/단백질	646.5/22.7				

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



공립화원어린이집

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. 19.
영양사 : 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]	6 [금]♥푸드브릿지
오전간식	청경채죽⑤⑥	배	게살죽①⑤⑥⑧	포도	♥브로콜리스프②
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	방울토마토⑫+우유②	잔멸치주먹밥⑤	채소전①⑥+요구르트②	꿀호떡빵④⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤+우유②
열량/단백질	422/14.9	419.3/16.2	436/13.8	417.1/15.2	446.8/15.9
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	오트밀죽②	바나나	단호박죽	귤	아몬드죽
점 심	백미밥 황태채국⑨ 돼지고기완자조림 ①⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 백김치	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치
오후간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯ +조각식빵①②⑤⑥	김말이튀김 +요구르트②	사과 +슬라이스치즈②	찐빵⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	424.4/16.5	408.7/13.9	426.2/15	440.3/17.6	405.5/16.6
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	쇠고기죽⑯	감	옥수수죽	바나나	영양채소죽
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치	기장밥 두부맑은국⑤ 오리훈제+머스타드 오이무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 생선까스+타르타르⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 백김치	유부초밥⑤⑥ +김밥⑤⑥⑩	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림⑤⑥ 백김치
오후간식	시리얼+우유②	채소주먹밥⑤	샤인머스켓 +떠먹는요구르트②	쿠키①②⑥+사과주스	구운달걀①+요구르트②
열량/단백질	453.3/17.7	423/15.3	484.9/16.9	422.7/9.2	418.3/16.2
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	참치죽	귤	땅콩죽④	바나나	누룽지죽
점 심	차조밥 조갯살맑은국⑱ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 배추나물 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	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	오이스틱 +떠먹는요구르트②	요거트푸딩	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	421.7/17.1	401.4/16.1	442.2/17.1	404.8/13.7	435/15
일 자	30 [월]				
오전간식	느타리버섯죽				
점 심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 가자미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치				
오후간식	카스테라①②⑥ +우유②				
열량/단백질	438.3/15.6				

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