

일자/요일	10월의 제철음식			1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오 전 간 식				연두부죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥		
점 심	감, 고구마, 늪은호박, 대두, 무, 느타리버섯, 송이버섯, 양송이버섯, 청경채, 팔, 굴, 대추, 밤, 배, 사과, 갈치, 게, 고등어, 굴, 콩치, 대하, 삼치, 전복, 홍합			백미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오 후 간 식				키위/플레인요구르트②	쌀과자⑤⑥/동굴레차		
열량/단백질				402/19	401/20		
일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)	
오 전 간 식		달걀죽①⑤⑥	시금치죽⑤⑥	홍합죽⑤⑥⑱		누룽지죽	
점 심		백미밥 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 건파래무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ (고춧가루제외) 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨		백미밥 들깨버섯당면국⑤⑥ 순한오리주물럭⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	
오 후 간 식		단감/치즈②	자른사인머스켓/짜먹는요구르트②	카스테라①②⑥/우유②		찐단호박/보리차	
열량/단백질		407/17	415/10	415/15		409/13	
일자/요일	12(월) 저염데이	13(화)	14(수) 영양의 날	15(목)	16(금)	17(토)	
오 전 간 식	잔멸치죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	부추죽⑤⑥	표고버섯죽⑤⑥	흑임자죽	누룽지죽	
점 심	백미밥 콩나물국⑤⑥ (저염)간장오징어볶음⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 늪은호박된장국⑤⑥ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 빼없는감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	유부된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	
오 후 간 식	바나나/두유⑤	후리가게주먹밥⑤⑥/동굴레차	무화과/호상요구르트②	씨리얼⑤⑥/우유②	배/플레인요구르트②	오곡라떼②⑤	
열량/단백질	400/18	416/11	407/19	400/16	414/16	432/15	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)	
오 전 간 식	게살죽⑤⑥⑧	채소죽⑤⑥	늪은호박죽	콩나물죽⑤⑥	황태죽⑤⑥	누룽지죽	
점 심	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 훈제오리구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	각두기볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	아욱국⑤⑥ 순한마파두부⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 각두기⑨	
오 후 간 식	사과/호상요구르트②	잼샌드위치①②⑥/우유②	단감/플레인요구르트②	잔치국수⑤⑥	찐고구마/배주스	자른토마토⑫/과채주스	
열량/단백질	419/18	406/14	419/16	425/18	418/10	407/13	
일자/요일	26(월) 저당데이	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오 전 간 식	미역죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	당근양파죽⑤⑥	누룽지죽	
점 심	백미밥 어묵국⑤⑥ (저당)간장제육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	소고기콩나물밥/간장⑤⑥⑬ 수제비국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순한닭개장⑤⑥⑬ 해물완자전⑤⑥⑦⑱ 부추무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순한김치찌개⑤⑥⑨ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (고춧가루제외) 잘게썬각두기⑨	
오 후 간 식	바나나/치즈②	찐고구마/과채주스	배/우유②	유부초밥⑤⑥/보리차	사과/플레인요구르트②	미숫가루라떼②⑤	
열량/단백질	426/14	414/12	417/16	423/16	412/16	407/14	

원산지표시

쌀			콩			배추김치 (봄동, 백김치, 배추겉절이 포함)		쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물

육가공품/수산가공품

고등어	오징어	홍합	돈까스	떡갈비	생선까스	게살	훈제오리	해물완자	참치
국내산/노르웨이	국내산/외국산	외국산	돼지고기 (국내산)	소고기 (외국산) 돼지고기 (국내산)	명태 (외국산)	(외국산)	오리고기 (국내산)	오징어 (외국산)	다랑어 (원양산)

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 가리비, 방어, 전복, 부세, 우렁хай(명게)

<식단 안내문>

- 잡곡밥을 제공할 때는 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양합니다.
- 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 잡곡량 5% 이내 사용하여 제공을 권장드립니다.
- 만3-5세의 경우 소화 및 저작능력을 고려하여 방울토마토, 포도, 견과류, 옥수수(썰서 으깬형태 가능), 질긴육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 주꾸미·낙지볶음, 매운 양념의 메뉴, 질긴조개·해산물류, 떡류는 제공 시 주의해야 합니다.
※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능합니다.
- ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단이 제공 가능합니다. (**단, 증빙서류 확인필요**)
- **12월**은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 **저염데이**로 지정하였습니다.
- **26일**은 당 섭취를 줄이기 위해 **저당데이**로 지정하였습니다.
- 동신대학교 내 어린이·사회복지급식관리지원센터 7개 센터가 공동으로 절기음식 메뉴를 공통 적용합니다.
10월 절기음식은 **상강(배숙)**입니다.
- 만 1-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일)
- 만 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
- 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

😊 원산지를 표시하실 때, 육가공품/수산가공품의 원산지가 원산지 표시와 일치하지 않는 경우가 있으니 한 번 더 확인해 주시기 바랍니다.
국내산 쇠고기의 경우 사용하는 **식육의 종류**를 함께 기입하여야 합니다.

예시) 국내산(한우) 국내산(육우) 국내산(젖소)

😊 **식품의약품안전처 식품등의 표시기준에 따라, 알레르기 유발식품 표시사항 및 영양성분 정보를 꼭 식단표에 함께 게시해 주세요.**

😊 식단은 각 센터의 사정에 따라
식단 안내문의 대체식품군을 참고하여 변경할 수 있습니다.

김치류는 **잘게 잘라** 배식합니다.
백김치, 깍두기 등과 변경하여 사용 가능합니다.
영아의 음식은 **잘게 잘라** 배식합니다.

😊 이 식단은 영암군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로,
임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.





명신 어린이집

2026년 10월 식단표 (만 3~5세 죽식형)



영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터

박승희 영양사

일자/요일	오 전 간 식	점 심	오 후 간 식	열량/단백질	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
		10월의 제철음식 감, 고구마, 늪은호박, 대두, 무, 느타리버섯, 송이버섯, 양송이버섯, 청경채, 팔, 굴, 대추, 밤, 배, 사과, 갈치, 게, 고등어, 굴, 콩치, 대하, 삼치, 전복, 홍합			연두부죽⑤⑥ 차조밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	양배추죽⑤⑥ 백미밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)	
오 전 간 식		달걀죽①⑤⑥	시금치죽⑤⑥	홍합죽⑤⑥⑩		누룽지죽	
점 심		차조밥 맑은배춧국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨버섯당면국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후 간 식		단감/치즈②	자른사인머스켓 /짜먹는요구르트②	카스테라①②⑥ /우유②		찐단호박/보리차	
열량/단백질		634/27	638/15	638/24		616/18	
일자/요일		12(월) 저염데이	13(화)	14(수) 영양의 날		15(목)	16(금)
오 전 간 식	잔멸치죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	부추죽⑤⑥	표고버섯죽⑤⑥	흑임자죽	누룽지죽	
점 심	백미밥 콩나물국⑤⑥ (저염)순한오징어볶음⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 늪은호박된장국⑤⑥ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	율무밥 빼없는감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후 간 식	바나나/두유⑤	후리가게주먹밥⑤⑥ /동굴레차	무화과 /호상요구르트②	씨리얼⑤⑥/우유②	배/플레인요구르트②	오곡라떼②⑤	
열량/단백질	613/28	611/20	626/30	616/24	636/25	665/23	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)	
오 전 간 식	게살죽⑤⑥⑧	채소죽⑤⑥	늪은호박죽	콩나물죽	황태죽⑤⑥	누룽지죽	
점 심	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 훈제오리구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 맑은순두부국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 새우살게장조림⑤⑥⑨⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 복쌈국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 생선까스 /타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 순한마파두부⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후 간 식	사과/호상요구르트②	잼샌드위치①②⑥ /우유②	단감 /플레인요구르트②	잔치국수⑤⑥	찐고구마/배주스	자른토마토⑫ /과채주스	
열량/단백질	629/28	633/22	644/25	653/28	648/16	607/20	
일자/요일	26(월) 저당데이	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오 전 간 식	미역죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	당근양파죽⑤⑥	누룽지죽	
점 심	율무밥 어묵국⑤⑥ (저당)순한제육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑮ 수제비국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순한닭게장⑤⑥⑮ 해물완자전⑤⑥⑦⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순한김치찌개⑤⑥⑨ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후 간 식	바나나/치즈②	찐고구마/과채주스	배/우유②	유부초밥⑤⑥/보리차	사과/플레인요구르트②	미숫가루라떼②⑤	
열량/단백질	612/27	602/19	627/21	617/22	635/25	604/21	

원산지 표시	쌀			콩			배추김치 (봄동, 백김치, 배추겉절이 포함)		쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			육가공품/수산물가공품								
	고등어	오징어	홍합	돈까스	떡갈비	생선까스	게살	훈제오리	해물완자	참치		
	국내산/노르웨이	국내산/외국산	외국산	돼지고기(국내산)	소고기(외국산) 돼지고기(국내산)	명태(외국산)	(외국산)	오리고기(국내산)	오징어(외국산)	다랑어(원양산)		

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 가리비, 방어, 전복, 부세, 우렁챙이(명게)



알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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