

10월 식단표 (만 1~2세/ 표준형)

자광어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026.09.15.

※ 이 식단은 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<<<< 안내 사항 >>>>

- ☺ 만 1~2세 영양섭취 기준: 900 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%
☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 푸드프릿지(미역) ☺ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 제품 우선 사용

일자/요일	☺ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.			1(목)	2(금)
오전간식				시리얼/우유②	참쌀가지죽
점심	난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 게(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류·굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)			백미밥 복엇국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨감자국⑤⑥ 옥수수달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				백설기/배	마카로니샐러드①⑤
열량/단백질				424.1/18.9	423.9/14.7
일자/요일	5(월)	6(화) 저염데이	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		콩나물죽⑤⑥	미역잔멸치죽⑤⑥	소고기당근죽⑩	
점심	대체 휴일	백미밥 ▼물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 소고기장조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한깃창국⑤⑨ 생선가스/소스①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		바나나/우유②	방울토마토⑫/호상요구르트②	사과/우유②	
열량/단백질		428.2/14.1	428.6/22.7	428.6/14.9	
일자/요일	12(월)	13(화/)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	삼색채소죽⑤⑥	달걀채소죽①	당근부추죽	닭채소죽⑮	브로콜리죽⑤⑥
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육감자찜⑤⑨⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 조랭이떡국① 닭살테리아끼조림⑤⑥⑮⑮ 김파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	단감/호상요구르트②	오이스틱/호상요구르트②	배/치즈②	쌀과자⑤⑥/굴
열량/단백질	429.8/14.2	429.17.7	424.4/20.3	425.1/15.3	422.17.1
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	황태죽	감자죽⑤⑥	녹두죽	두부청경채죽⑤	흑미죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 두부참쌀구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미니우동국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 치커리유자청무침 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 참치계란볶음①②⑤ 군만두/양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 새우살부추국⑨ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵/우유②	방울토마토⑫/치즈②	찐단호박/우유②	바나나/우유②	찐고구마/우유②
열량/단백질	423.15.5	429.9/18.2	428.3/17.3	428.5/17.2	420.8/15.9
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	두부양파죽⑤	달걀채소죽①	새우살죽⑨	청경채죽⑤⑥	영양닭죽⑮
점심	잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자탕⑤⑥⑩ 순살삼치강정⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열갈이된장국⑤⑥ ▼닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육참스테이크⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박찌개① 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근스틱/호상요구르트②	잔치국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/굴	단감/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	429.15.6	427.8/19.3	422.8/17.8	423.6/18.3	429.7/19.2

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 전쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물/가공품	
	밥	죽	누룽지	유부	콩비지	두부	배추	고춧가루	얼갈이	너비아니	돈육, 우육/국내산	생선가스	명태살/
												어묵	오징어/
	소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					참치	다랑어/원양어산
	죽용	국거리용	볶음용										

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.
 ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀

10월 식단표 (만 3~5세/ 표준형)

자랑어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026.09.15.

※ 이 식단은 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<<<< 안내 사항 >>>>

- ☺ 만 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%
☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 푸드프릿지(미역) ☺ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 제품 우선 사용

일자/요일	☺ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. 난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 게(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류·굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)			1(목)	2(금)
오전간식				시리얼/우유②	참쌀가지죽
점심				백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨감자국⑤⑥ 옥수수달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식 열량/단백질				백설기/배 661.7/26.5	마카로니샐러드①⑤ 668.8/21.1
일자/요일	5(월)	6(화) 저염데이	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		콩나물죽⑤⑥	미역잔멸치죽⑤⑥	소고기당근죽⑩	
점심	대체 휴일	백미밥 ▼물만두국①⑤⑥⑩⑬⑮ 소고기장조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한김치국⑤⑨ 생선가스/소스①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		바나나/우유②	방울토마토⑫/호상요구르트②	사과/우유②	
열량/단백질		660.9/22.1	662.4/31.7	663.4/23.2	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	삼색채소죽⑤⑥	달걀채소죽①	당근부추죽	닭채소죽⑮	브로콜리죽⑤⑥
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑨⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 수제돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 조랭이떡국① 닭살대야끼조림⑤⑥⑬⑮ 김파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	단감/호상요구르트②	오이스틱/호상요구르트②	배/치즈②	쌀과자⑤⑥/굴
열량/단백질	664/21.7	664.6/27.3	660.4/32.2	663.4/23.6	667.2/26.8
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 절기음식의 날
오전간식	황태죽	감자죽⑤⑥	녹두죽	두부청경채죽⑤	흑미죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부참쌀구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미니우동국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 치커리유자청무침 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 참치계란볶음①②⑤ 군만두/양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 새우살부추국⑨ 메추리알계점볶음①⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/치즈②	찐단호박/우유②	바나나/우유②	찐고구마/우유②
열량/단백질	662.8/24.4	668.7/26.4	661.6/27.2	663.6/25.7	662.1/24.7
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	두부양파죽⑤	달걀채소죽①	새우살죽⑨	청경채죽⑤⑥	영양닭죽⑮
점심	잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자탕⑤⑥⑩ 순살삼치강정⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ ▼닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육참스테이크⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박찌개① 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	당근스틱/호상요구르트②	잔치국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/굴	단감/호상요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	665/24.3	665.1/30.5	667.7/29	666/28.7	668.5/29.2

원산지표시	쌀(흑미, 찰쌀, 한미, 잔쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물/가공품	
	밥	죽	누룽지	유부	콩비지	두부	배추	고춧가루	얼갈이	너비아니	돈육, 우육/국내산	생선가스	명태살/
	소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					어묵	오징어/
	죽용	국거리용	볶음용									참치	다랑어/원양어산

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀