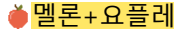
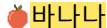
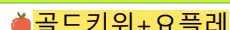


늘푸른 10월 식단표 (만0~2세, 일반형)

발행처: 장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 18.
영양사: 김민진

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜				1	2
오전간식	매끄럽고 동그란 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않으며, 작게 썰어서 물과 함께 제공 및 주의 관찰이 반드시 필요합니다.	 두뇌독점 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품 *오징어(80g/623mg), 참치(60g/600mg), 고등어(70g/1,899mg), 참치(60g/828mg)를 메뉴에 반영		미역죽⑤⑥	
점심		 제한식재료 감, 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 굴, 청경채, 배, 사과, 고등어, 대하, 삼치, 전복		흑미밥 콩나물국⑤ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 애호박전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				군만두⑤⑥⑩& 우유 ②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥& 우유 ②
열량/단백질		 푸드블릿지 무			435kcal/15g
날짜	5	6	7	8 한로	9
오전간식		 바나나	 굴&요거트 ②	으깬병아리콩죽⑤	
점심		기장밥 시금치맑은국 순한돈육김치볶음⑤⑨⑩ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥 ⑤⑥⑩+양념장 실파장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥  삼치카레구이 ⑤⑥ 오이사과무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		핫케이크①②⑤⑥& 우유 ②	 단호박치즈리조토 ②	 찐감자&우유 ②	
열량/단백질		421kcal/15g	445kcal/19g	424kcal/17g	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	 배	두부들깨죽⑤	 단감&치즈 ②	전복죽 ⑩	 토마토 ⑫+요플레
점심	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 닭가슴살가지볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 쇠고기산적구이⑤⑥⑩ 양파어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥  오징어묵국 ⑬ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥& 우유 ②	 찐고구마&우유 ②	칼국수⑥	삶은달걀①& 요구르트 ②	모닝잼빵①②⑥& 우유 ②
열량/단백질	434kcal/18g	444kcal/15g	419kcal/20g	431kcal/18g	443kcal/13g
날짜	19 	20	21	22	23 상강
오전간식	 바나나	양송이치즈죽 ②	 골드키위+요플레	채소스프②⑤⑥⑬⑭	 사과&요거트 ②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ (저염저당)쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	새우굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑩ 숙갓맑은국 당근양파전⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭살당면국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 늙은호박된장국 ⑤⑥  고등어무조림 ⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	채소볶음밥⑤⑥ & 우유 ②	 찐감자&우유 ②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ & 우유 ②	우리밀쿠키①②⑥ & 우유 ②	약밥⑤⑥⑯ &보리차
열량/단백질	445kcal/15g	443kcal/19g	442kcal/16g	413kcal/15g	444kcal/17g
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	 굴	황태죽	 단감+요플레	흑임자죽	 배+요플레
점심	차조밥 사골팍국⑩  깻잎참치전 ①⑤⑥ 숙주나물무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 크림닭조림②⑤⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순한돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순한마파두부⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥  백팍뽕국 ⑤⑦⑯ 훈제오리찜 무나물 ⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤만두②⑤⑥& 우유 ②	 고구마요거트샐러드 ②	밥새우주먹밥⑤⑨& 우유 ②	어묵탕⑤⑥& 스트링치즈 ②	시리얼⑤⑥& 우유 ②
열량/단백질	430kcal/18g	410kcal/17g	411kcal/19g	399kcal/16g	445kcal/20g

원산지 표시	쌀(밥/죽)						쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지	고춧가루					배추			
	국내산	국내산		국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	콩		수산물				가공식품							
두부류	콩비지	전복	오징어	고등어	참치 (다량어)		만두 (돼지)	물만두 (돼지/소)	어묵 (연육·명태)	맛살 (연육·명태/게)	너비아니 (돼지/소)	훈제오리 (오리)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	외국산	미국산/국내산	국내산	국내산		

◆ **알레르기 유발물질 표시** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합,포함) ⑲잣

* ⑲ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜				1	2
오전간식	매끄럽고 동그란 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않으며, 작게 썰어서 물과 함께 제공 및 주의 관찰이 반드시 필요합니다.	두뇌독특 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품 *오징어 (80g/623mg), 참치(60g/600mg), 고등어(70g/1,899mg), 참치(60g/828mg)를 메뉴에 반영		미역죽⑤⑥	멜론+요플레
점심		재활식재료 감, 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 굴, 청경채, 배, 사과, 고등어, 대하, 삼치, 전복	흑미밥 콩나물국⑤ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 애호박전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				군만두⑤⑥⑩& 우유 ②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥& 우유 ②
열량/단백질		푸드블릿 무		633kcal/22g	649kcal/28g
날짜	5	6	7 국없는날	8 한로	9
오전간식		바나나 기장밥 시금치맑은국 순한돈육김치볶음⑤⑨⑩ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	굴&요거트 ② 쇠고기무밥 ⑤⑥⑩+양념장 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	으깬병아리콩죽⑤ 수수밥 근대된장국⑤⑥ 삼치카레구이 ⑤⑥ 오이사과무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	
점심		핫케이크①②⑤⑥& 우유 ② 604kcal/20g	단호박치즈리조토 ② 646kcal/27g	찐감자&우유 ② 618kcal/25g	
오후간식					
열량/단백질					
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	배	두부들깨죽⑤	단감&치즈 ②	전복죽 ⑩	토마토 ⑫+요플레
점심	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 닭가슴살가지볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 쇠고기산적구이⑤⑥⑭ 양파어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어묵국 ⑬ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥& 우유 ②	찐고구마&우유 ②	칼국수⑥	삶은달걀①& 요거트 ②	모닝잼빵①②⑥& 우유 ②
열량/단백질	645kcal/31g	672kcal/23g	629kcal/30g	635kcal/27g	667kcal/18g
날짜	19 저염·저당의 날	20	21 국없는날	22	23 상강
오전간식	바나나	양송이치즈죽 ②	골드키위+요거트	채소스프②⑤⑥⑬⑭	사과&요거트 ②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ (저염저당)쇠고기장조림⑤⑥⑭ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	새우굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑩ 당근양파전⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭살당면국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 늙은호박된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	채소볶음밥⑤⑥ & 우유 ②	찐감자&우유 ②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ & 우유 ②	우리밀쿠키①②⑥ & 우유 ②	약밥⑤⑥⑯ &보리차
열량/단백질	655kcal/22g	646kcal/28g	678kcal/22g	601kcal/22g	662kcal/24g
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	굴	황태죽	단감+요거트	흑임자죽	배+요거트
점심	차조밥 사골팍국⑬ 깻잎참치전 ①⑤⑥ 숙주나물무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 크림닭조림②⑤⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순한돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순한파마두부⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 백팍뽕국 ⑤⑦⑯ 훈제오리찜 무나물 ⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤만주②⑤⑥& 우유 ②	고구마요거트샐러드 ②	밥새우주먹밥⑤⑨& 우유 ②	어묵탕⑤⑥& 스트링치즈 ②	시리얼⑤⑥& 우유 ②
열량/단백질	627kcal/27g	630kcal/27g	604kcal/28g	636kcal/30g	641kcal/25g

원산지 표시	쌀(밥/죽)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지					고춧가루	배추		
	국내산	국내산		국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	콩		수산물				가공식품						
두부류	콩비지	전복	오징어	고등어	참치 (다량어)	만두 (돼지)	물만두 (돼지/소)	어묵 (연육·명태)	맛살 (연육·명태/게)	너비아니 (돼지/소)	훈제오리 (오리)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	외국산	미국산/국내산	국내산	국내산		

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

* ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.



식단 안내문



2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)을 참고하여 에너지는 연령별 필요추정량을 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 연령별 권장섭취량을, 연령별 권장섭취량이 없는 나트륨의 경우에는 총분섭취량을 적용하여 영양제공목표량을 설정하였습니다. 유아(만3~5세)의 오전간식, 점심, 오후간식 제공식단 열량은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다. 영아(만1~2세)의 식단은 유아(만3~5세)식단에서 영아(만1~2세)가 먹기 어려운 식재료를 수정 또는 제외하거나 조리법을 변경하였습니다.

연령별 1일 에너지 및 영양섭취기준

연령	에너지 (kcal)	탄·단·지 에너지 구성비율(%)	단백질 (g)	비타민 A (μg/RAE)	비타민 C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
영아 (만1~2세)	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	450	6	630
유아 (만3~5세)	1,400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	550	6	1,000

식단종류 6종

1. 이유식 초기·중기/후기(4~5개월, 6~8개월 / 9~11개월)

2. 일반형, 영양전담형(만1~2세)

3. 일반형(만3~5세)

식단의 구성	식단 구성의 예
나트륨 저감화	둘째주, 넷째주 수요일 국밥날 운영
나트륨·당 저감화	저염·저당의 날 저염·저당메뉴로 구성
가공식품 최소화	주 3회 이상 신선한 과일 및 채소를 활용한 간식(자연간식) 제공 (가공식품 지양)
유제품 제공	성장기 어린이의 칼슘 섭취 증가를 위해 매일 1회 이상 우유 및 유제품 제공
푸드브릿지	영유아 선호도가 낮은 식품의 단계별 노출을 통해 친밀함을 향상시켜 편식개선을 위한 식단 제공
생일식단	생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용 (선택)
친환경식단	친환경 식재료 사용 - 쌀, 잡곡류(쌀, 잡곡, 흑미, 조, 수수 등)/채소류(감자, 고구마, 애호박, 당근, 양배추, 찮잎, 청피망, 부추, 시금치, 아욱, 양파, 무, 버섯류, 연근채, 도라지채, 건고사리 등) /육류(돼지고기, 오리훈제, 닭고기, 달걀 등)/과일류(방울토마토, 배, 딸기, 참외 등)
원산지 표시	쌀, 김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 수산물
알레르기 유발 식품 표시	달걀, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잭
신메뉴레시피	편식 예방 및 건강한 식습관 형성을 위한 신메뉴 월 1회 구성 및 레시피 제공

식단감수

시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우, 아래 대체 식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단감수 요청
 * 같은 식품군 내에서 식재료를 변경할 시에는 식단감수 요청이 필요 없습니다. (간식 및 조리법 변경은 감수대상임)

구분	변경 가능한 대체 식품군
밥	수수밥, 보리밥, 차조밥 등 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능
국	채소국/ 호박국, 근대국, 감자양파국, 시금치된장국, 미역국, 콩나물국 등 고깃국/ 쇠고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태채국, 어묵국, 오징어국, 등
주반찬	육류/ 제육볶음, 불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림), 훈제오리 등 어류/ 고등어, 공치, 임연수, 코다리, 병어, 삼치, 장어(조림, 구이), 오징어볶음 등 알류 및 콩류/ 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
김치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기, 동치미 등
과일	사과, 배, 딸기, 키위, 파인애플, 바나나, 토마토, 귤, 블루베리 등
떡	송편, 꿀떡, 바람떡, 영양떡, 증편, 꿀백설기, 백설기, 무지개떡, 보리떡, 호박설기, 숙설기, 절편, 경단 등
빵	크로와상, 모닝빵, 토스트, 샌드위치, 페스츄리, 핫케익, 머핀, 호빵, 단말빵, 마들렌 등
차	보리차, 둥글레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 모과차, 대추차, 메밀차, 현미차 등

