장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터

늘푸른 11월 식단표
(만0~2세, 일반형)

발행처: 장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 19.
영양사: 김채미

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	2	3	4	5	6
오전간식		게살당근죽①⑤⑥⑧	토마토⑫+요플레	크림스프②⑤⑥⑮⑯	사과+요플레
점심	가을소풍	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 새우살감자조림⑤⑥⑨ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추조개살된장국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치유자소스구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		쿠키①②⑤⑥&우유②	유부초밥⑤⑥&우유②	꽈배기빵①②⑤⑥&우유②	치즈단호박찜②&두유⑤
열량/단백질		431kcal/17g	429kcal/17g	401kcal/15g	413kcal/21g
날짜	9	10	11 국없는날	12	13
오전간식	배	녹두죽	골드키위+요플레	누룽지죽	단감+요플레
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 두부톳무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기당근하이라이스⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 신자른오징어잡채⑤⑥⑰ 도토리묵+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치채소볶음밥⑤⑥&우유②	찐빵⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥&요구르트②	찐고구마&우유②	구운달걀①&우유②
열량/단백질	438kcal/16g	445kcal/18g	444kcal/15g	444kcal/18g	407kcal/16g
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	김가루찹쌀죽	귤+요플레	채소죽	토마토⑫+요플레
점심	흑미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 당근달걀찜① 진미채간장조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	수수밥 안매운유부김칫국⑤⑥⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	멥쌀팥죽&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	414kcal/17g	413kcal/19g	440kcal/18g	418kcal/17g	421kcal/17g
날짜	23	24	25 국없는날	26 저염·저당의 날	27
오전간식	골드키위	늙은호박죽	사과+요플레	타락죽②	단감&치즈②
점심	백미밥 두부젓국찌개⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골당면국⑯ 고등어구이⑤⑦ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살케첩볶음밥⑤⑨⑫ 미소장국⑤⑥ 자른볼어묵조림⑤⑥ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	흑미밥 달걀팟국① (저염·저당)돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 자른오징엇국⑰ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	약밥⑤⑥⑲&요구르트②	핫케이크①②⑤⑥&우유②	바나나요거트볼②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	411kcal/16g	437kcal/16g	436kcal/17g	415kcal/17g	413kcal/18g
날짜	30				
오전간식	귤&요거트②		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.		
점심	수수밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 물파래으깬옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	미니붕어빵①②⑥&우유②				
열량/단백질	436kcal/16g	444kcal/15g			

두뇌뚝 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품
*고등어(70g/1,899mg), 오징어(80g/623mg), 참치(60g/828mg), 삼치(60m/600mg)를 메뉴에 반영

제철식재료 늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파, 귤, 배, 사과, 키위, 삼치, 오징어, 유자

푸드브릿지 : 당근

원산지 표시	쌀(밥/죽)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지					고춧가루	배추
	국내산	국내산		국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩	수산물				가공식품					
	두부류	고등어	오징어	참치(가다랑어)	진미채(오징어)	동태(명태)	게맛살(연육:명태/게)	비엔나소시지(돼지,닭)	만두(돼지)	어묵/볼어묵(연육:명태)	치킨너겟(닭)	미트볼(돼지,소)
	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	러시아	외국산/국내산	국내산	국내산	외국산	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.

장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터

늘푸른 11월 식단표
(만3~5세, 일반형)

발행처: 장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 19.
영양사: 김채미

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	2	3	4	5	6
오전간식		게살당근죽①⑤⑥⑧	토마토⑫+요플레	크림스프②⑤⑥⑮⑯	사과+요플레
점심	가을소풍	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 새우살감자조림⑤⑥⑨ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추조개살된장국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼치유자소스구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		쿠키①②⑤⑥&우유②	유부초밥⑤⑥&우유②	꽈배기빵①②⑤⑥&우유②	치즈단호박찜②&두유⑤
열량/단백질		679kcal/26g	625kcal/25g	616kcal/22g	608kcal/30g
날짜	9	10	11 국없는날	12	13
오전간식	배	녹두죽	골드키위+요플레	누룽지죽	단감+요플레
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 두부톳무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기당근하이라이스⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 신자른오징어잡채⑤⑥⑰ 도토리묵+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치채소볶음밥⑤⑥&우유②	찐빵⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥&요구르트②	찐고구마&우유②	구운달걀①&우유②
열량/단백질	674kcal/24g	675kcal/27g	657kcal/21g	655kcal/27g	603kcal/23g
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	김가루찹쌀죽	귤+요플레	채소죽	토마토⑫+요플레
점심	흑미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 당근달걀찜① 진미채간장조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	수수밥 유부김칫국⑤⑥⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	우엉주먹밥⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	멥쌀팥죽&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찹쌀유과①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	639kcal/25g	614kcal/28g	675kcal/27g	635kcal/26g	630kcal/25g
날짜	23	24	25 국없는날	26 저염·저당의 날	27
오전간식	골드키위	늙은호박죽	사과+요플레	타락죽②	단감&치즈②
점심	백미밥 두부젓국찌개⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골당면국⑯ 고등어구이⑤⑦ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살케첩볶음밥⑤⑨⑫ 자른볼어묵조림⑤⑥ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	흑미밥 달걀팟국① (저염·저당)돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 자른오징엇국⑰ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	약밥⑤⑥⑲&요구르트②	핫케이크①②⑤⑥&우유②	바나나요거트볼②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질	605kcal/24g	673kcal/26g	631kcal/24g	638kcal/27g	619kcal/27g
날짜	30				
오전간식	귤&요거트②		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.	두뇌뚝 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품 *고등어(70g/1,899mg), 오징어(80g/623mg), 참치(60g/828mg), 삼치(60m/600mg)를 메뉴에 반영 제철식재료 늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파, 귤, 배, 사과, 키위, 삼치, 오징어, 유자 푸드브릿지 : 당근	
점심	수수밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 물파래으깬옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	미니붕어빵①②⑥&우유②				
열량/단백질	636kcal/23g				

원산지 표시	쌀(밥/죽)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찹쌀	현미	흑미	누룽지					고춧가루	배추
	국내산	국내산		국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩	수산물				가공식품					
	두부류	고등어	오징어	참치(가다랑어)	진미채(오징어)	동태(명태)	게맛살(연육:명태/게)	비엔나소시지(돼지,닭)	만두(돼지)	어묵/볼어묵(연육:명태)	치킨너겟(닭)	미트볼(돼지,소)
	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	러시아	외국산/국내산	국내산	국내산	외국산	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)를 참고하여 에너지는 연령별 필요추정량을 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 연령별 권장섭취량을, 연령별 권장섭취량이 없는 나트륨의 경우에는 충분섭취량을 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 (㎍/RAE)	비타민C (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, 영아전담형(만1~2세)** | **3. 일반형(만3~5세)**

식단의 구성	식단 구성의 예
나트륨 저감화	둘째주, 넷째주 수요일 국없는날 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 유기	친환경 식자재 사용 - 쌀, 잡곡류(쌀, 찹쌀, 흑미, 조, 수수 등)/채소류(감자, 고구마, 애호박, 당근, 양배추, 깻잎, 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, 잣
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/ 쇠고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국, 등
주반찬	육류/ 제육볶음, 불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림), 훈제오리 등
	어류/ 고등어, 꽁치, 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, 쑥설기, 절편, 경단 등
빵	크로와상, 모닝빵, 토스트, 샌드위치, 페스츄리, 핫케익, 머핀, 호빵, 단팥빵, 마들렌 등
차	보리차, 둥글레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 모과차, 대추차, 메밀차, 현미차 등

장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터