

발행일 : 2026.9.18.

발행처 : 남해군 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀

10월 식단표

유아오전죽식형 (만1-2세)
(0세 13개월 이상)

남해하나어린이집

일 자		1 (목)		2 (금)		3 (토) 개천절							
오전간식		참깨죽		단호박죽									
점심	* 식단은 남해군 어린이·사회복지급식관리지원 센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경 하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않음. * 식단 안내문 을 확인하여 제공하기 바람. * 10월 21일 수요일은 저염의 날 로, 만 1-2세 기준 하루 나트륨 적정 섭취량은 700mg이며, 10월 21일 식단의 나트륨 함유량은 338.62mg임. * ●표시는 산성 한 과일&채소를 나타냈으며, ●표시는 도에서 실시하는 과일간식 지원사업 공급 과종 을 나타냄. (변경될 수 있음)	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑦ 채소달걀말이 ①⑤ 멸치파프리카볶음 ⑤⑥ 백김치		백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 고구마달걀비 ⑤⑥⑦ 당근숙주나물 ⑤ 백김치		♡ 개천절 ♡							
오후간식		●찐단호박 떠먹는 요플레 ②		●자른사인머스켓 우유(100ml) ② 삶은달걀 ①									
열량/단백질		487.2 kcal 19.4 g		445.7 kcal 17.1 g									
일 자		5 (월) 대체휴일		6 (화)		7 (수)		8 (목)		9 (금) 한글날		10 (토)	
오전간식				달걀야채죽 ①		미역국 ⑤⑥		참치채소죽				우유(200ml) ②	
점심		♡ 대체휴일 ♡		백미밥 인매운육개장 ⑤⑥⑦ 온두부 ⑤ 건파래무침 ⑤⑥ 깍두기 ③		짜장덮밥 ⑤⑥⑦ 달걀팥국 ① 마니돈가스 ①⑤⑥⑦ 백김치		백미밥 콩나물김치국 ⑤⑥ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑦ 참깨브로콜리무침 깍두기 ③		♡ 한글날 ♡		충무김밥 마니칼국수 ⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 깍두기 ③	
오후간식				●바나나 우유(100ml) ②		●배 / 크리스피롤 우유(100ml) ②		●찐고구마 식혜				커스터드푸딩 ①②	
열량/단백질				439.6 kcal 17.7 g		484.4 kcal 18.2 g		478.9 kcal 17.5 g				432.3 kcal 15.1 g	
일 자		12 (월)		13 (화)		14 (수)		15 (목)		16 (금)		17 (토)	
오전간식		고구마죽		잔멸치죽		쇠고기채소죽 ⑤		어묵죽 ⑤⑥		전복죽 ⑤		우유(200ml) ②	
점심		흑미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑦ 함박스테이크 ⑤⑥⑦⑧⑨ 삼색나물 ⑤ 백김치		백미밥 순두부백탕 ①⑤ 혼제오리부추무침 양배추나물 ⑤⑥ 백김치		삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑦ 조갯살탕국 ⑤⑥⑦ 자른메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑦ 백김치		백미밥 사골곰탕 ⑤ 삼치조림 ⑤⑥ 크래미채소볶음 ①⑤⑥⑦ 백김치		백미밥 도토리묵국 ⑤⑥⑦ 쇠불고기 ⑤⑥⑦ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ③		돈육카레라이스 ⑤⑥⑦ 가쓰오장국 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 배추김치 ③	
오후간식		핫케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ②		잔치국수 ⑤⑥		●키위 / 삶은달걀 ① 우유(100ml) ②		●찐감자 떠먹는 요플레 ②		●사과 / 호두과자 ①②③④ 우유(100ml) ②		곡물라떼 ②③	
열량/단백질		473.5 kcal 18.3 g		475.2 kcal 19.5 g		473.2 kcal 20.1 g		469.8 kcal 24.7 g		439.2 kcal 15.2 g		468.1 kcal 17.5 g	
일 자		19 (월)		20 (화)		21 (수) 저염의 날		22 (목)		23 (금)		24 (토)	
오전간식		계살양파죽 ①⑤⑥⑦		쇠고기채소죽 ⑤		누룽지죽		무죽		쇠고기당근죽		우유(200ml) ②	
점심		백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑦ 김구이 백김치		백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 현삼생선전 ①⑤⑥ 애호박볶음 ⑤⑥ 깍두기 ③		콩나물밥 ⑤⑥ 쇠고기묵국 ⑤⑥⑦ 크림소스새우 ②⑤⑥⑦ 백김치		백미밥 달걀만두국 ①⑤⑥⑦ 두부조림 ⑤⑥ 마니새송이버섯볶음 ⑤ 백김치		백미밥 배춧국 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑦⑧ 감자채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ③		참치마요덮밥 ①⑤⑥⑦⑧⑨ 미소장국 ⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑦⑧⑨ 배추김치 ③	
오후간식		●배 / 크리스피롤 우유(100ml) ②		고구마김밥 ⑤⑥		●바나나 우유(100ml) ②		참치야채전 ⑤⑥		●단감 치즈스틱 ①②③④⑤⑥ 우유(100ml) ②		치즈스틱 ①②③④⑤⑥	
열량/단백질		424.2 kcal 16.7 g		432.5 kcal 17.1 g		486 kcal 19 g		432.8 kcal 20.3 g		434.2 kcal 17.4 g		471.3 kcal 21.9 g	
일 자		26 (월)		27 (화)		28 (수)		29 (목)		30 (금)		31 (토)	
오전간식		카레죽 ⑤⑥		양송이스프		부추된장국 ⑤⑥		밤죽		쇠고기두부죽 ⑤⑥		우유(200ml) ②	
점심		백미밥 어묵국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 깍두기 ③		백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑦ 고등어구이 ⑤⑦ 어묵잡채 ⑤⑥ 백김치		인매운김치볶음밥 ⑤⑥⑦ 유부장국 ⑤⑥ 찐만두 ⑤⑥⑦ 깍두기 ③		백미밥 무채국 ⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑦ 깻잎나물 ⑤⑥ 백김치		백미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑦ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 백김치		소보로비빔밥 ①⑤⑥⑦ 콩나물국 ⑤ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ③	
오후간식		●사과 / 찐만두 우유(100ml) ②		로제스파게티 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨		●굴 / 삶은달걀 ① 우유(100ml) ②		과일요거트병 ②		●파프리카스틱 우유(100ml) ② 모닝빵 ①②③④⑤⑥		콘스프 ②⑤⑥⑦⑧ +모닝빵 ①②③④⑤⑥	
열량/단백질		433.1 kcal 14.7 g		458.6 kcal 16.1 g		448 kcal 16.3 g		427.8 kcal 17.9 g		431.7 kcal 19.5 g		424.8 kcal 17.4 g	
안내사항	* 아황산류(③)는 대부분 식품에 포함되어 있으며, 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기의 차이가 있을 수 있으니 시설로 확인바람.												
원산지	쌀												
표시	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												
	국내산												

* 알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳깻 (위식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)

작성자 : 영양팀

10월 식단표

유아오전죽식형 (만3~5세)

남해하나어린이집

	1 (목) 참깨죽	2 (금) 단호박죽	3 (토) 개천절
일 자 오전간식			
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑦ 채소달걀말이 ①③ 멸치파프리카볶음 ⑤⑧ 배추김치 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 고구마달걀비 ⑤⑥⑦ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	♡개천절♡
오후간식	●찐단호박 떠먹는 요플레 ㉔	●자른사인머스켓 우유(100ml) ㉕ 삶은달걀 ①	
열량/단백질	696 kcal 27.8 g	636.8 kcal 24.4 g	
일 자 오전간식	5 (월) 대체휴일	6 (화)	7 (수)
점심	달걀야채죽 ① 백미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑦ 온두부+복숭아김치 ⑤⑩ 건파래무침 ⑤⑧ 깍두기 ⑨	미역죽 ⑤⑥ 짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 달걀팻국 ① 미니돈가스 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	참치채소죽 백미밥 콩나물김칫국 ⑤⑨ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 참깨브로콜리무침 깍두기 ⑨
오후간식	●바나나 우유(100ml) ㉕	●배 / 크리스피롤 우유(100ml) ㉕	●찐고구마 식혜
열량/단백질	682.2 kcal 26.1 g	689.9 kcal 26.2 g	684.2 kcal 25 g
일 자 오전간식	12 (월)	13 (화)	14 (수)
점심	고구마죽 흑미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 함박스테이크 ⑤⑥⑩⑪⑬ 삼색나물 ⑤ 배추김치 ⑨	잔멸치죽 백미밥 순두부백탕 ①⑤ 훈제 오리부추무침 양배추속쌈+쌀장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기채소죽 ⑮ 삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑭ 조갯살탕국 ⑤⑥⑰ 자른메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨
오후간식	햇케이크 ①②⑤⑥ 우유(100ml) ㉕	잔치국수 ⑤⑥	●키위 / 삶은달걀 ① 우유(100ml) ㉕
열량/단백질	676.4 kcal 26.1 g	692.4 kcal 28.5 g	676 kcal 28.8 g
일 자 오전간식	19 (월)	20 (화)	21 (수) 저염의 날
점심	게살양파죽 ①⑤⑥⑩ 백미밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑰ 김구이 배추김치 ⑨	쇠고기채소죽 ⑮ 백미밥 얼갈이용장국 ⑤⑥ 흰살생선전 ①⑤⑥ 애호박볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	누룽지죽 콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 쇠고기묵국 ⑤⑥⑮ 크림소스새우 ②⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	●배 / 크리스피롤 우유(100ml) ㉕	포마김밥 ⑤⑬	●바나나 우유(100ml) ㉕
열량/단백질	606 kcal 23.9 g	617.9 kcal 24.5 g	670.2 kcal 25.9 g
일 자 오전간식	26 (월)	27 (화)	28 (수)
점심	카레죽 ⑤⑥ 백미밥 어묵국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑧ 부추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	양송이스프 백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 어묵잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	부추된장국 ⑤⑥ 안매운김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 유부장국 ⑤⑥ 진만두 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨
오후간식	●사과 / 찐만두 우유(100ml) ㉕	로제스파게티 ②③④⑤⑥⑦⑧	●굴 / 삶은달걀 ① 우유(100ml) ㉕
열량/단백질	618.7 kcal 21 g	655.2 kcal 23 g	640 kcal 23.3 g
안내사항	* 아황산류(㉓)는 대부분 식품에 포함되어 있으며, 사용하는 식재료에 따라 식품알러기의 차이가 있을 수 있으니 시설로 확인바람.		
원산지 표시	쌀 밥 현미 잡 쌀 누룽지 두 부 연 순두부 국내 산 수입 산 돼 지 고 기 닭 고 기 오리 고 기 만 도 국내 산 국내 산 국내 산 국내 산 국내 산 국내 산 한 우 산 국 내 산 국 내 산 국 내 산 달-미국, 호주, 캐나다 산 배 추 김 치 소 겨 가 루 국 내 산 국 내 산	콩류 곡 류 곡류 기타 국내 산 국내 산 국내 산 국내 산 국내 산 국내 산 한 우 산 국 내 산 국 내 산 국 내 산 달-미국, 호주, 캐나다 산 배 추 김 치 소 겨 가 루 국 내 산 국 내 산	소고기 육류 국내 산 수입 산 돼 지 고 기 닭 고 기 오리 고 기 만 도 한 우 산 국 내 산 국 내 산 국 내 산 달-미국, 호주, 캐나다 산 배 추 김 치 소 겨 가 루 국 내 산 국 내 산

* **알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯채소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 등 19가지
 (위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원인이 있는지 확인바랍니다.)