

※ 수산물 : 낚치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(간조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 대명어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부새

8월 식단표 (1~2세/표준형-죽)

나주시청 직장 어린이집

■영양사: 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 영양팀

■발행일: 2026. 7. 13.

<안 내 문>

♥ 본 어린이집 식단표 연령 기재는 학급 구분으로 이유기 후기를 완료한 12개월 이상 원아를 대상으로 기재하고 있습니다. (생후 12개월 이상 원아 섭취)

♥ 1~2세는 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 **잡곡을 3~4% 비율 이내**로 섞어 제공

♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공

♥ 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 채소편식예방을 위한 당월 푸드브릿지 재료는 **[토마토]**입니다.

♥ 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 50~65% : 10~20% : 20~35%

♥ 식재료 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서는 시설 자체적인 메뉴 변경이 가능합니다. (50% 미만)

일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	버섯미나리죽⑤⑥	토마토두부죽⑤⑫	소고기죽⑫	들깨알갈이죽	감자타락죽②	영양누룽지
점심	잡곡밥 소고기육국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순한닭볶음탕⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑫ 팽이장국⑤⑥ 오징어완자전 ①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살부추국⑤⑥⑫ 순한두부김치찜⑤⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀배추덮밥 ①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동파죽⑤⑥⑫ 열무김치⑨
오후간식	멜론/우유②	양봉이스프②⑥/크루통①②⑥	찐고구마/우유②	참쌀유과①②⑤⑥/우유②	수박/치즈②	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	451.8 / 16.9	455.6 / 17.5	469.4 / 22.5	497.1 / 15.4	424.3 / 19	355.4 / 12.4
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수) 저염데이	13(목)	14(금) 말복	15(토)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	흑임자죽	동태살청경채죽	김치치즈죽②⑤⑥⑨	소고기가지죽⑫	
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국①⑥⑨ 달걀찜① 새우살애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 (저염)순두부국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑤⑫⑫ 브로콜리청경채무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 행강자채볶음⑤⑥⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 떡국①⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마/우유②	모닝빵①②⑥/오렌지주스	멜론/호상요구르트②	방식빵①②⑤⑥/우유②	열무비빔국수⑤⑥/수박	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	451.1 / 17.1	445.8 / 18.1	437.8 / 21.6	497.3 / 16.8	461 / 22.6	
일자/요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		두부버섯죽⑤	참치채소죽	전복죽⑫	닭살콩나물죽⑤⑫	영양누룽지
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑫⑫ 양상추유자청무침 배추김치⑨	해물덮밥⑤⑨⑫⑫ 콩나물국⑤ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑫ 오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 새우튀김②⑨ 채소소면무침⑤⑥ 배추김치⑨	참나물돈육볶음밥 ⑤⑥⑫ 버섯맑은국⑤⑥ 또띠아피자②⑥⑫ 오이피클
오후간식		크로와상①②⑥/우유②	찐고구마/식혜	바나나/호상요구르트②	멜론/우유미숫가루②⑤	
17:00 간식		상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질		480.2 / 18.7	453 / 20.2	461.6 / 16.8	449.5 / 17.7	310 / 11.7
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수) 저염데이	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	김가루채소죽	고구마죽	달걀부추죽①	잔멸치미역죽⑤⑥	참쌀콩수수죽	영양누룽지
점심	백미밥 파송송달걀국①⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑫⑫ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 순한참치김치국⑤⑥⑨ 두부부침/양념장⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ (저염)돈육단호박조림⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육청국장⑤⑨⑫ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑫⑫ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 숙나물⑤⑥ 깍두기⑨	냉국수⑤⑥⑨ 바삭불고기⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	복숭아⑫/우유②	롤케이크①②⑥/두유⑤	수박/오이스틱 호상요구르트②	토마토스파게티①⑤/수박	삶은달걀①/우유②	
17:00 간식	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	상하목장:유기농우유	
열량/단백질	469.5 / 20.2	509.6 / 16.7	455.8 / 19.8	449.4 / 15.5	466.4 / 27	335.1 / 15.7
일자/요일	31(월) 세계음식의 날	알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보				8/1(토)
오전간식	새우살브로콜리죽⑨					영양누룽지
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑨ 돈수육/저염쌈장⑤⑥⑫ 양배추샐러드④⑫ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ★⑲아황산염 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)				로제스파게티②⑥⑨⑫ 바베큐볶음 ②⑤⑥⑫⑫ 새싹채소샐러드⑤⑥ 비트초절임
오후간식	방식빵①②⑤⑥/우유②					
17:00 간식	상하목장:유기농우유					
열량/단백질	452.6 / 18.8					333.1 / 11

원산지 표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀)			콩	농산물/배추김치		수산물			소고기 (품종 : 한우, 육우, 젓소)		돼지 고기	닭 고기	오리 고기	
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	오징어	고등어	전복						
	국내산						원양산	노르웨이산	국내산						
	육가공품				수산물가공품				죽용	국내산 한우					
	햄		돈가스		참치		오징어완자		국거리용						
	돼지고기/국내산		돼지고기/국내산		다랑어/원양산		오징어/중국산		볶음용		국내산				
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.															
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 백징어, 낙지, 갈치(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 미꾸라지, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세															

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젓소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산” 이나 “국내산” 으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 대량어, 아미, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세