

2026년 10월 식단표(유아용)

서울청사푸른빛어린이집 조예솔영양사

날짜			월			화			수			목			금			토		
오전간식			● 식단안내			식단 제공 : OURHOME			1			2			3					
점심			1) 연령별 식단 구성 기준						누룽지죽			단호박스프/크루통								
			연령			1일 영양섭취기준			발아현미밥			보리밥								
			열량(kcal)			단백질(g)			들깨무채국			아욱된장국⑤⑥								
			만 1-2세			900 kcal			돈육채소볶음			한우장조림⑤⑥⑩								
			만 3-5세			1,400 kcal			청경채무침			새송이버섯볶음⑤⑥								
									애호박나물⑤⑥			시금치나물⑤⑥								
오후간식									깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦								
늦은간식			2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.						로제소스우동②⑤④⑨/포도			소보로빵①②④⑤⑥/파인애플								
			이외에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.						우유②			우유②								
저녁			①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳젓						혼합잡곡밥			혼합잡곡밥								
									채개장⑤⑥			북어국⑤⑥								
									통그랑명①⑤④⑨			돈육볶고기⑤④⑩								
									브로콜리볶음⑤⑥			참나물겉절이								
									배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦								
날짜			5			6			7			8			9			10		
오전간식						스크램블에그			아욱죽			떡볶이요구르트/바나나						새우살죽		
점심						수수밥			*일품요리			기장밥						잡곡밥		
						맑은감자국			참치마요덮밥⑤⑥⑩			된장찌개⑤⑥⑩						청국장찌개⑤⑥		
						돈육바베큐소스조림			맑은콩나물국⑤⑥			달걀채소볶음						돈육불고기⑤⑥⑩		
						연근참깨소스무침⑤⑥			연두부&양념장			우영조림						새우살애호박볶음⑤⑥⑦		
						미역줄기볶음			포들만두지무침⑤⑥⑩			파프리카된장무침						참나물무침⑤⑥		
						깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦						깍두기⑤⑦		
오후간식						유부주먹밥/포도			감자버터구이/파인애플			고구마밀전병								
늦은간식						우유②			우유②			두유②								
						혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥								
						시래기된장국⑤⑥			사골국			물만두국								
						오징어볶음⑤⑥⑦			해물완자전①⑤⑥⑦⑩			너비아니구이								
						콘드레나물⑤⑥			숙감나물⑤⑥			오이나물⑤⑥								
						배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦								
날짜			12			13(생일데이)			14			15			16			17		
오전간식			애호박당근죽			브로콜리죽			우리쌀시리얼/우유			창정채죽			당근크림스프/크루통			달걀채소죽		
점심			흑미밥			보리밥			*일품요리			홍콩쌀밥			찜쌀밥			백미밥		
			우거지된장국⑤⑥			미역국			카레라이스⑤④⑥⑦⑩			달걀국①			들깨시래기국⑤⑥			부추맑은국⑤⑥		
			삼치살까리구이⑤⑥			돈가스&소스			미소된장국⑤⑥			간장달걀비			두부양념조림			혼제오리파프리카볶음⑤⑥		
			새송이버섯나물⑤⑥			코를슬로①⑤			만두탕수⑤⑥⑩⑩			실근약채소무침⑤⑥			잔멸치볶음			오징어식채조림⑤⑥⑦		
			열무나물			알배기배추나물⑤⑥			채소피클			참나물무침			오이무침			숙감나물⑤⑥		
			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦		
오후간식			김가루주먹밥⑤/토마토			생일 케이크/포도			통그랑명전/바나나			소고기쌀국수①②⑤⑥/파인애플			고구마맛탕①②⑤⑥/오렌지					
늦은간식			우유②			우유②			두유②			우유②			우유					
			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥					
			김치국⑤⑥			콩비지국			버섯샤브전골⑤⑥			된장찌개⑤⑥			수제비국					
			순살찜닭⑤⑥⑦			삼색계란찜			돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩			소보로가지볶음			한우채소볶음					
			단호박조림			잔멸치볶음			올방개묵무침⑤⑥			연근조림⑤⑥			고구마조림⑤⑥					
			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦					
날짜			19			20			21			22			23			24		
오전간식			참깨죽			모듬채소죽			마시는요구르트/바나나			누룽지죽			양송이스프/크루통			흰쌀생선죽		
점심			발아현미밥			보리밥			*일품요리			수수밥			기장밥			잡곡밥		
			순두부백탕⑤⑥			들깨무채국			하이라이스			안매운부대찌개			아욱된장국⑤⑥			순살아귀탕⑤⑥		
			한우불고기⑤⑥⑩			돈육쪽찜⑤⑥⑩⑩			미니우동⑤⑥			임연수옛장조림⑤⑥			돈육꾸꾸미볶음			한우육전①⑤④⑩		
			양배추참장무침⑤⑥			멸치볶음⑤⑥			소시지채소볶음⑤⑥⑩			가지나물			상추쌈&저염참장			올방개묵무침⑤⑥		
			비타민나물⑤⑥			오이사과무침⑤⑥			양상추샐러드①②⑤⑥			애호박볶음			느타리버섯나물			부추새콤나물⑤⑥		
			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦		
오후간식			우영주먹밥⑤⑥/포도			단호박범벅/토마토			미트소스스파게티			팝콘치킨/파인애플			모닝빵&딸기잼①②⑤⑥/오렌지					
늦은간식			우유②			우유②			두유②			우유②			우유②					
			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥					
			숙감동태탕⑤⑥			우거지된장국⑤⑥			실파미소국⑤⑥			아욱탕⑤⑥			애호박수제비국⑤⑥					
			오리로소⑤⑥			미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑩			돈육채탕볶음⑤⑥⑩			안동찜닭⑤⑥⑩			새우살채소볶음②⑤⑦					
			얼갈이무침⑤⑥			방풍나물⑤⑥			얼갈이무침⑤⑥			무나물⑤⑥			치커리무침					
			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦					
날짜			26			27			28			29			30			31		
오전간식			새우살죽			흑미죽			우리쌀시리얼/우유			잔멸치죽			브로콜리스프&크루통			미역죽		
점심			흑미밥			클로렐라밥			*일품요리			발아현미밥			보리밥			백미밥		
			평이버섯맑은국⑤⑥			콩나물국			콘드레나물밥&양념장⑤⑥			달걀탕①			김치국⑤⑥			북어채국⑤⑥		
			오리로소⑤⑥			순살코다리조림			무채국⑤⑥			돈육불고기			달걀채소찜⑤⑥⑩			한우양배추볶음⑤⑥⑩		
			고구마순나물			우영볶음			미트볼조림			치커리야채무침			청모듬무침			새콤콩나물무침⑤⑥		
			얼갈이무침⑤⑥			김자반			청경채나물⑤⑥			깍두기⑤⑦			시금치나물⑤⑥			우영조림⑤⑥		
			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			배추김치⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦		
오후간식			참치주먹밥①⑤⑥/포도			친고구마/사과			들기름막국수/파인애플			해물채소전⑤⑥/바나나			카스테라/토마토					
늦은간식			우유②			우유②			두유②			우유②			우유②					
			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥			혼합잡곡밥					
			근대원강찜국⑤⑥			유부국⑤⑥			아욱국⑤⑥			한우미역국⑤⑥⑩			설령탕⑤⑥					
			두부양념찜⑤⑥			닭봉허브구이⑤⑥⑩			혼제오리볶음⑤⑥			두부조림			매추리알장조림					
			소시지채소볶음⑤⑥⑩			브로콜리참깨무침⑤⑥			단호박부무리①⑤			연근조림⑤⑥			감자채볶음⑤⑥					
			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦			배추김치⑤⑦			깍두기⑤⑦					
원산지표기																				

