

2026년 10월 식단표
(1~2세)

(구립 극동미라주) 어린이집

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식				아욱죽	바나나	칼슘두유⑤
점심				백미밥 황태맑은국 닭살갯요육음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑬ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식				물만두⑤⑥⑩,우유②	모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)				447.0/22.8	453.2/15.2	439.0/19.1

일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	개천절 대체공휴일	미숫가루우유②⑤	배,우유②	들기름양파무죽	한글날	칼슘두유⑤
점심		백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미찰밥 두부새우전국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑭ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		찐감자,동굴레차	어묵탕⑤⑥	찐빵⑤⑥,우유②		유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		391.3/14.0	394.9/19.8	485.9/17.1		444.6/16.0

일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저염Day	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소수프②	사과,우유②	참쌀누룽지죽	배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부팥국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래국 새송이버섯두부조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살뚝국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루부춧국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배춧국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치볶음밥⑤,보리차	팬케이크①②⑤⑥, 우유②	쇠고기쌀국수⑬	찐고구마,우유②	카스텔라①②⑥,우유②	유기농키위①②⑤⑥,옥수수치
열량(kcal)/단백질(g)	453.6/21.1	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.0/14.6	440.9/12.7

일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갯두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빫국⑥ 두부스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	백미밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	찐단호박,동굴레차	삶은달걀①,우유②	치즈빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	419.6/13.6	394.5/12.9	450.4/15.5	420.9/15.2	404.4/16.9

일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저염Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	방울토마토⑫,치즈②	고구마수프②	바나나,우유②	양배추죽	굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 복어미역국⑤⑥ 쇠고기논타리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박달걀국① 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	과일샐러드②,우유②	파프리카볶음밥⑤,보리차	찐감자,우유②	밤식빵①②⑥,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1	470.0/18.5

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g

▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

▶ **[대체메뉴]**와 **[알호메뉴]**는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.

▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함), ⑲잣
(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (찰쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
							배추	고춧가루
국내산		한우 국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물	수산물공식품류		식육가공품					
	어묵(명태연육 : 미국산 59.3%)		훈제오리(오리 정육 : 국내산), 너비아니(닭고기, 돼지고기 : 국내산), 두부스테이크(대두 : 외국산, 닭고기, 돼지고기 : 국내산), 미트볼(닭고기, 돼지고기 : 국내산, 돈지방 : 국내산)					