

2026년 10월 식단표

드림아이어린이집

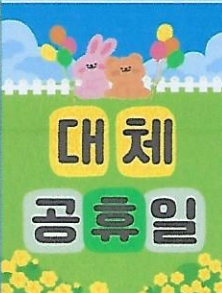
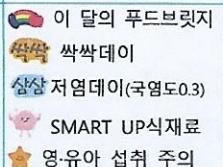
(1~2세 야간연장 석식)
or (0세(12개월이상)~2세 야간연장 석식)

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

날짜				10/1 (목)		10/2 (금)												
저녁				잡곡밥 돈육된장국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 쇠고기팍국⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨												
열량(kcal)/단백질(g)				212/9		259/9												
날짜		10/5 (월)		10/6 (화)		10/7 (수)		10/8 (목)		10/9 (금)								
저녁				잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨										
열량(kcal)/단백질(g)				242/7		280/13		258/11										
날짜		10/12 (월)		10/13 (화)		10/14 (수)		10/15 (목)		10/16 (금)								
저녁		백미밥 달걀팍국① 생선가스&타르타르소스 ①⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨		돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 애호박맑은국 해물굴소스볶음⑤⑥⑨⑦⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 운청포묵국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨		백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기버섯찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨								
열량(kcal)/단백질(g)		284/12		223/12		213/10		282/7		269/11								
날짜		10/19 (월)		10/20 (화)		10/21 (수)		10/22 (목)		10/23 (금)								
저녁		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 가지미양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 우동국(면X)⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶음⑨ 배추김치⑨								
열량(kcal)/단백질(g)		274/9		233/11		231/16		231/7		271/14								
날짜		10/26 (월)		10/27 (화)		10/28 (수)		10/29 (목)		10/30 (금)								
저녁		백미밥 수제빻국⑥ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 다시마해국⑤⑥ 가지탕수②⑤⑥⑫⑬ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨		백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살김치찜⑤⑥⑨⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 순두부찜&양념장⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨								
열량(kcal)/단백질(g)		264/8		282/8		233/14		236/11		237/8								
식단안내		* 알레르기 유발식품 안내 * (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>																
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		수산물							
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추 고춧가루		두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기	새우살	가자미	오징어	명태	다량어
	국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	미국산	원양산	산	산
		식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)				훈제오리볶음(오리고기:국내산) 생선가스(명태:원양산)												
		* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

(1~2세 점심 및 간식_일반형)
or (0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식_일반형)

날짜	10월의 푸드브릿지	♥ 생일식단 ♥	♥ 현장학습식단 ♥	10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)									
오전간식	♥ 아 옥 ♥	★과일(샤인머스켓)	과일(바나나)	시리얼⑤⑥&우유②	과일(사과)&우유②										
점심	아옥은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.	백미밥 미역국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	김밥(주먹밥)⑤⑩ or 개별도시락	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑩ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨										
오후간식		케이크①②⑥&우유②	빵(과배기)①②⑤⑥&우유②	미니핫도그①②⑥⑩	영양주먹밥⑤&보리차										
열량(kcal)/단백질(g)		397/12	395/9	435/17	425/21										
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)									
오전간식		과일(배)	채소스프②	미숫가루우유②⑤		우유②									
점심		잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 과일소스두부탕수⑤ ★구이김 배추김치⑨	돈육아욱볶음밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨									
오후간식		빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	우동⑤⑥		단호박튀김⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)		411/17	411/19	395/13		326/8									
날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)									
오전간식	★과일(포도)&우유②	과일(단감)	브로콜리스프②	시리얼⑤⑥&우유②	★과일(방울토마토)⑫&우유②	우유②									
점심	백미밥 상상 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백점볶음국⑤⑦⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑩⑫ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭살버터구이②⑤ 깍두기⑨	쇠고기김치덮밥⑤⑨⑩ 유부볶음⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	쌀국수⑩	빵(마들렌)①②⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&오미자차	고구마전⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)	423/20	426/18	420/13	439/16	396/21	405/14									
날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)									
오전간식	채소스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②	과일(배)	크림스프②⑤⑥⑩⑫	미숫가루우유②⑤	과일(사과)&치즈②	우유②									
점심	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑩ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아욱채소전⑤⑥ 배추김치⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	칼국수⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	찐감자와우유②	참치(마요)주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차	감자범벅①⑤									
열량(kcal)/단백질(g)	421/19	423/16	434/14	414/20	420/14	275/11									
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)									
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	파프리카스프②	시리얼⑤⑥&우유②	★과일(샤인머스켓)&우유②	우유②									
점심	백미밥 상상 달걀찜국(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥 ⑤⑥⑩⑫ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨									
오후간식	호박씨팬케이크①②⑤⑥ or 팬케이크①②⑤⑥	빵(카스테라)①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마&매실차	식빵토스트①②⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)	427/19 439/19	435/20	411/19	400/15	437/18	357/11									
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					 상상 짝꿍데이 상상 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 ★ 영·유아 섭취 주의									
원산지 표시	밥, 죽 누룽지 쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함) 국산		김치 배추 고춧가루 국산 국산		콩 두부 연두부 순두부 국산 국산 국산		쇠고기 국내산 한우		돼지고기 닭고기 오리고기 국내산 국내산 국내산		가자미 새우살 오징어 명태 임연수 미국산 베트남산 원산지 러시아산 미국산				
식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)													돈까스(명태살, 러시아산), 어묵(연육, 베트남산) * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.		