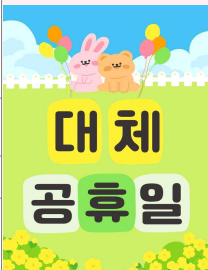


# 2026년 10월 밥상차림

※ 영양사: 박은주 <교육생협 수도권생태유아공동체 식단을 참조>

\*야간연장반 석식 <식사시간 오후 6:30>

|                   | 월 요 일                                                                                                                                                                                                                                                                           | 화 요 일                                      | 수 요 일                                           | 목 요 일                                                   | 금 요 일                                                                                                    | 토 요 일                |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|---------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <10월의 제철재료>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                 | 10/1(목)                                                 | 10/2(금)                                                                                                  | 10/3(토)              |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 오전<br>새참          | <table><tr><td>채소</td><td>해산물</td><td>과일</td></tr><tr><td>버섯류, 고추, 무, 고구마 등</td><td>삼치, 콩치, 고등어, 갈치 등</td><td>사과, 감, 배, 대추, 유자, 모과 등</td></tr></table> <p>&lt;10월 절기&gt;<br/>-한로 10월 8일<br/>이슬이 찬공기를 만나 서리로 변하기 직전의 시기.</p> <p>-상강 10월 23일<br/>아침과 저녁의 기온이 내려가고 서리가 내리는 시기.</p> |                                            |                                                 | 채소                                                      | 해산물                                                                                                      | 과일                   | 버섯류, 고추, 무, 고구마 등 | 삼치, 콩치, 고등어, 갈치 등 | 사과, 감, 배, 대추, 유자, 모과 등 | 유기농치즈, 작게자른오이 | 김가루야채죽 | <b>개천절 (휴원)</b><br> |
| 채소                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                 | 해산물                                                     | 과일                                                                                                       |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 버섯류, 고추, 무, 고구마 등 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                 | 삼치, 콩치, 고등어, 갈치 등                                       | 사과, 감, 배, 대추, 유자, 모과 등                                                                                   |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 이유식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                 | 오이치즈진밥                                                  | 김가루야채진밥                                                                                                  |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 점심<br>식단          | 유기농혼합잡곡밥<br>유부맑은국<br>달걀양배추볶음<br>콩나물무침<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                   | 기장밥<br>콩비지찌개<br>떡갈비야채조림<br>열무나물<br>깍두기     |                                                 |                                                         |                                                                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 오후<br>새참          | 치킨볼샐러드                                                                                                                                                                                                                                                                          | 찐감자,유기농우유                                  |                                                 |                                                         |                                                                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 이유식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                 | 달걀콩나물진밥                                                 | 현살생선진밥                                                                                                   |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 석식<br>(야간<br>연장)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                 | 카레라이스<br>다시마무채국<br>느타리버섯볶음<br>깍두기                       | 기장밥<br>맑은미역국<br>두부조림<br>숙주나물<br>배추김치                                                                     |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
|                   | 10/5(월)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/6(화)                                    | 10/7(수)                                         | 10/8(목) <b>한로</b>                                       | 10/9(금)                                                                                                  | 10/10(토)             |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 오전<br>새참          | <b>대체공휴일 (휴원)</b><br>                                                                                                                                                                        | <u>소고기야채죽</u>                              | 제철과일(포도)<br>(0.1세반:샤인머스켓)                       | 플레인요구르트, 작게자른당근                                         | <b>한글날 (휴원)</b><br> | 마시는요구르트              |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 이유식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <u>소고기야채진밥</u>                             | 샤인머스켓퓨레                                         | 당근진밥                                                    |                                                                                                          | <b>잔치국수<br/>배추김치</b> |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 점심<br>식단          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 보리밥<br>황태미역국<br>유정란스크램블<br>청경채나물<br>배추김치   | 짜장밥<br>두부맑은국<br>새송이버섯볶음<br>깍두기                  | 유기농혼합잡곡밥<br>우거지된장국<br><u>생선까스/타르소스</u><br>우영채조림<br>열무김치 |                                                                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 오후<br>새참          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 우리밀크림빵,<br>유기농우유                           | 떡꼬치<br>(0.1세반:유기농쌀과자)                           | 찐만두                                                     |                                                                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 이유식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 청경채진밥                                      | 두부새송이진밥                                         | 달걀애호박진밥                                                 |                                                                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 석식<br>(야간<br>연장)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 보리밥<br>안매운김치국<br>달볶음탕<br>도토리묵무침<br>깍두기     | 백미밥<br>감자된장국<br>동태전<br>열갈이나물<br>열무김치            | 유기농혼합잡곡밥<br>오징어묵국<br><u>너비아니구이</u><br>콩나물무침<br>배추김치     |                                                                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
|                   | 10/12(월)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10/13(화)                                   | 10/14(수)                                        | 10/15(목)                                                | 10/16(금)<br><b>햇살가족한마음운동회</b>                                                                            | 10/17(토)             |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 오전<br>새참          | 현미스낵,유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                      | 흑임자죽                                       | 제철과일(사과)                                        | 유기농치즈, 작게자른파프리카                                         | 떠먹는요구르트<br>(0세반)                                                                                         | 시리얼,유기농우유            |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 이유식               | <u>현살생선야채진밥</u>                                                                                                                                                                                                                                                                 | 흑임자진밥                                      | 사과퓨레                                            | 파프리카치즈진밥                                                | <u>소고기야채진밥</u>                                                                                           |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 점심<br>식단          | 참쌀밥<br>감자양파국<br>삼치무조림<br>고구마순나물<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>건새우아욱국<br>두부구이/양념장<br>숙주당근무침<br>깍두기 | <u>달걀안심카레라이스</u><br>맑은미역국<br>연근강정<br>깍두기        | 유기농혼합잡곡밥<br>근대된장국<br><u>돈육버섯불고기</u><br>양배추찜/쌈장<br>열무김치  | <운동회도시락><br>소고기주먹밥<br>순살치킨,소세지<br>샤인머스켓,감귤쥬스<br><0세반>주먹밥,무김치<br>미소장국,가지볶음                                | 하이라이스<br>유정란국<br>깍두기 |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 오후<br>새참          | <u>크림베이컨파스타</u>                                                                                                                                                                                                                                                                 | 우리밀피자빵,<br>유기농우유                           | 무지개떡,보리차<br>(0.1세반:찐단호박)                        | 삶은유정란,결명자차                                              | 찐고구마,유기농우유<br>(0세반)                                                                                      |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 이유식               | 고구마순다진진밥                                                                                                                                                                                                                                                                        | 두부아욱진밥                                     | <u>달걀야채진밥</u>                                   | 노른자버섯진밥                                                 | 고구마진밥                                                                                                    |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |
| 석식<br>(야간<br>연장)  | 참쌀밥<br>열갈이된장국<br>삼색유정란찜<br>열무나물<br>깍두기                                                                                                                                                                                                                                          | 수수밥<br>팽이미역국<br>제육볶음<br>고사리나물<br>배추김치      | 백미밥<br>유정란팻국<br><u>동그랑땡구이</u><br>미역줄기볶음<br>열무김치 | 유기농혼합잡곡밥<br>순두부국<br>멸치조림<br>감자채볶음<br>배추김치               | 백미밥<br>애호박맑은국<br><u>달걀데리야끼볶음</u><br>무나물<br>배추김치                                                          |                      |                   |                   |                        |               |        |                                                                                                        |

|                  | 10/19(월) <b>중앙절</b>                               | 10/20(화)                                          | 10/21(수)                               | 10/22(목)                                          | 10/23(금) <b>상강</b>                       | 10/24(토)                |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| 오전<br>새참         | 시리얼,유기농우유                                         | 흰살생선야채죽                                           | 제철과일(배)                                | 플레인요구르트,<br>작게자른고구마                               | 콩나물죽                                     | 마시는요구르트                 |
| 이유식              | 노른자야채진밥                                           | 흰살생선야채진밥                                          | 배류레                                    | 고구마두부진밥                                           | 콩나물진밥                                    |                         |
| 점심<br>식단         | 기장밥<br>안매운김치국<br>돈육야채볶음<br>곤드레나물<br>깍두기           | 차조밥<br>애호박전국<br>삼색유정란찜<br>미역줄기볶음<br>열무김치          | 참치마요덮밥<br>팽이된장국<br>실곤약오이무침<br>깍두기      | 유기농혼합잡곡밥<br>들깨미역국<br>마파두부<br>가지양파볶음<br>배추김치       | 현미밥<br>달걀국<br>감자채베이컨볶음<br>얼갈이나물<br>깍두기   | 김가루주먹밥<br>깍두기           |
| 오후<br>새참         | 해물칼국수                                             | 우리밀맘모스빵,<br>유기농우유                                 | 꿔바로우,소스                                | <b>【국화전】</b> 동글레차                                 | 찐단호박,유기농우유                               |                         |
| 이유식              | 감자진밥                                              | 애호박진밥                                             | 팽이버섯진밥                                 | 미역진밥                                              | 달걀단호박진밥                                  |                         |
| 석식<br>(야간<br>연장) | 기장밥<br>아욱된장국<br>달걀심김자조림<br>애호박나물<br>배추김치          | 차조밥<br>맑은미역국<br>미트볼야채볶음<br>양배추무침<br>깍두기           | 백미밥<br>황태채뚝국<br>두부양념구이<br>숙주나물<br>열무김치 | 유기농혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>유정란스크램블<br>구이김<br>깍두기        | 현미밥<br>팽이맑은국<br>돈육야채조림<br>깍두기나물<br>배추김치  |                         |
|                  | 10/26(월)                                          | 10/27(화)                                          | 10/28(수)                               | 10/29(목)<br><b>매실고추장담그기</b>                       | 10/30(금)                                 | 10/31(토)                |
| 오전<br>새참         | 연두부,양념장                                           | 누룽지죽                                              | 제철과일(귤)                                | 유기농치즈,<br>작게자른당근                                  | 삼색야채죽                                    | 현미과자,<br>유기농우유          |
| 이유식              | 연두부진밥                                             | 소고기야채진밥                                           | 굴류레                                    | 당근치즈죽                                             | 삼색야채진밥                                   |                         |
| 점심<br>식단         | 보리밥<br>배추된장국<br><b>매실고추장제육볶음</b><br>상추/쌈장<br>열무김치 | 흑미밥<br>버섯맑은국<br><b>달걀데리야끼구이</b><br>사과부추무침<br>배추김치 | 돈육우영볶음밥<br>유정란팍국<br>양배추나물<br>깍두기       | 유기농혼합잡곡밥<br>어묵뚝국<br>두부조림<br>구이김<br>배추김치           | 참쌀밥<br>소고기미역국<br>메추리알조림<br>숙주나물<br>깍두기   | 유정란볶음밥<br>미소된장국<br>배추김치 |
| 오후<br>새참         | 볶음우동                                              | 프렌치토스트,<br>유기농우유                                  | 꿀떡,보리차<br>(0.1세반:두부과자)                 | 수제비                                               | 찐감자,유기농우유                                |                         |
| 이유식              | 버섯야채진밥                                            | 달걀부추진밥                                            | 노른자양배추진밥                               | 두부야채진밥                                            | 소고기숙주진밥                                  |                         |
| 석식<br>(야간<br>연장) | 보리밥<br>감자양파국<br>삼색유정란말이<br>곤드레나물<br>배추김치          | 짜장밥<br>무채된장국<br>군만두<br>깍두기                        | 백미밥<br>미역국<br>고등어조림<br>시금치무침<br>열무김치   | 유기농혼합잡곡밥<br>열무된장국<br><b>달걀야채볶음</b><br>가지나물<br>깍두기 | 참쌀밥<br>유부맑은국<br>돈까스/소스<br>양배추샐러드<br>배추김치 |                         |

| 원산지<br>표시                                                                                                                                                                                        | 밥, 죽, 누룽지        |     | 김치   |     | 콩   |     |     |     | 쇠고기 |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |     |     |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                                                                                                  | 쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함) | 배추  | 고춧가루 | 두부  | 연두부 | 순두부 | 콩비지 | 국내산 |     |     |      |     |      | 삼치  | 고등어 | 오징어 | 명태  | 다랑어 |
|                                                                                                                                                                                                  | 국내산              | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우  | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아 | 원양산 |
| <b>식육가공품(햄,소시지,베이컨 등)</b><br><b>어육가공품(어묵,어육소시지 등)</b>                                                                                                                                            |                  |     |      |     |     |     |     |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |
| 떡갈비,너비아니: 돼지·닭(국산) / 동그랑땡,햄: 닭·돼지(국산) / 돈까스,만두,꿔바로우: 돼지(국산) / 미트볼: 닭(국산) / 베이컨: 돼지(외국산) / 치킨날,치킨너겟,치킨가스: 닭(국산)<br>참치: 원양산 / 해물모듬: 오징어(중국산) / 해물경단: 오징어(칠레산,페루산) / 생선가스: 중국산 / 어묵: 외국산 / 크래미: 외국산 |                  |     |      |     |     |     |     |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |
| * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.                                                                                                                                                            |                  |     |      |     |     |     |     |     |     |     |      |     |      |     |     |     |     |     |

\* 알레르기 유발식품 안내

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

1. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다.

2. 오전 새참은 두뇌활동을 위해 필요한 탄수화물이 부족하지 않도록 넣습니다.

3. 반찬은 싱겁게 1일 필요 영양량(김치류는 직접 담가서 먹음)에 맞게 구성됩니다.

다. \*에너지 적정비율 1~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%

지질(총지방)20~35%

4. 주 2회 아침간식으로 죽이 제공됩니다.

5. 간식 중 주 3회는 자연식품이 제공됩니다.

6. 특정식품(예: 우유, 계란, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 영유아는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.

7. 부득이하게 식단에 있는 식품을 사용하기가 곤란한 경우에는 같은 식품군의 식품으로 대체하여 급식합니다.

8. 원의 사정상 계획된 식단 조리가 어려운 경우(재료수급문제) 식단이 부분 변경되어 제공될 수 있으며 이때 변경된 식단은 급식일지에 표기합니다.



구립 햇살아래 보듬이나눔이 어린이집