

2026년 10월 식단표 (죽식)
3~5세 유아 식단

영광어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날
오전간식				★호두죽④	미역죽⑤⑥
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			흑미밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				당근 &떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑥&우유
열량(kcal)/단백질(g)				617/28	679/25
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)
오전간식	◆숙주된장죽⑤⑥			감자죽	한글날
점 심	대체휴일 수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨			닭살구이덮밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	
오후간식	★찐고구마③&우유②			배③&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	655/23			605/28	
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오전간식	파프리카죽	들깨부추죽	단팔죽	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	누룽지죽
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ 토마토카프레제②⑩ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우영조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤&우유②	바나나③&우유②	오이 &떠먹는요구르트②	★찐단호박③&우유②	사과③&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	650/29	641/24	602/26	601/27	605/25
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오전간식	참깨양파죽	열무죽	고사리된장죽⑤⑥	삼색새소죽⑤⑥	시금치죽
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★쇠고기매추리알장조림①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	곡물시리얼&우유②	★포도③&우유②	굴③&우유②	★찐감자③&우유②	★바람떡&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	677/25	613/31	601/25	628/24	672/30
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)
오전간식	양배추죽	게살스프①⑤⑥⑧	바나나③	청경채치즈죽②	연근죽⑤⑥
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ ◆콩나물들깨무침⑤ 배추김치⑨	"새싹들의 잔치" 햄채소김밥①⑤⑥⑩ 당근사과주스	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박범벅①⑤&우유②	★찐고구마③&우유②	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	비빔국수⑤⑥&보리차	사과③&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/24	601/26	604/22	658/28	619/24
공지사항	- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. - 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. - 매주 3회 이상 자연간식③(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. - 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. - 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. - 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) - 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.				식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식③ ◆푸드브릿지

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥/죽/누룽지)				
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	백미	현미	흑미	찰쌀	
	배추김치				콩			참치	햄(돼지고기)
	배추		고춧가루		두부	순두부			
식품알레르기 유발물질	국내산		국내산		국내산	국내산		원양산	국내산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.								

2026년 10월 식단표 (죽식)
1~2세 유아 식단

영광어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날
오전간식				★호두죽④	미역죽⑤⑥
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			흑미밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식				당근 &떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑥&우유
열량(kcal)/단백질(g)				432/20	487/19
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)
오전간식				감자죽	한글날
점 심	대체휴일			닭살구이덮밥⑤⑥⑬ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨	
오후간식	★찐고구마③&우유②			배③&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	471/17			439/20	
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오전간식	파프리카죽	들깨부추죽	단팔죽	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	누룽지죽
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백각두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ 토마토카프레제②⑫ 백배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우영조림⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤&우유②	바나나③&우유②	오이 &떠먹는요구르트②	★찐단호박③&우유②	사과③&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	468/21	462/18	422/18	436/19	439/19
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오전간식	참깨양파죽	열무죽	고사리된장죽⑤⑥	삼채색소죽⑤⑥	시금치죽
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★쇠고기매주리알장조림①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백각두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆닭살죽국⑤⑥⑬ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 갯잎된장무침⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	곡물시리얼&우유②	★포도③&우유②	굴③&우유②	★찐감자③&우유②	★모닝빵&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	486/18	444/22	436/18	454/18	482/22
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)
오전간식	양배추죽	게살스프①⑤⑥⑧	바나나③	청경채치즈죽②	연근죽⑤⑥
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑬ ◆콩나물들깨무침⑤ 백배추김치⑨	"새싹들의 잔치" 햄채소김밥①⑤⑥⑩ 당근사과주스	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑬ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	단호박범벅①⑤&우유②	★찐고구마③&우유②	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	비빔국수⑤⑥&보리차	사과③&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	471/18	436/19	436/17	448/20	448/18
공지사항	- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. - 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. - 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. - 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. - 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. - 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) - 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.				식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식 ◆푸드브릿지

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥/죽/누룽지)			
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	백미	현미	흑미	찰쌀
	배추김치				콩			
	배추 국내산	고춧가루 국내산		두부 국내산	순두부 국내산	참치 원양산	햄(돼지고기) 국내산	
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.							