

2026년 10월 식단표 (일반식)
1~2세 유아 식단

루첸키즈빌어린이집

일 자				1 (목)	2 (금) 당연한날						
오전간식				당근🍌 &떠먹는요구르트②	★(청)포도🍇						
점 심				흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식				칼국수⑥	미니약과⑥ &우유②						
열량(kcal)/단백질(g)				423/21	473/17						
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)						
오전간식		잣죽⑩	오렌지🍊&치즈②	배🍏&우유②							
점 심	대체휴일	수수밥 쇠고기양파국⑩ 달걀찜① 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살구이덮밥⑤⑥⑫ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	한글날						
오후간식		★찐고구마🍠&우유②	로제스파게티②⑥⑫	패스츨리빵①②⑥							
열량(kcal)/단백질(g)		503/18	416/20	459/19							
일 자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)						
오전간식	키위 &떠먹는요구르트②	바나나🍌&우유②	마들렌①②⑥	크림스프②⑥	사과🍏						
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯우밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 사골팍국⑩ 스크램블에그①②⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 참쌀탕수육⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤ ◆쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	참치주먹밥⑤	미니우동⑤⑥	곡물시리얼 &우유②	도너츠①⑤⑥🍌&우유②	맘모스빵①②④⑥&우유②						
열량(kcal)/단백질(g)	404/18	377/17	486/19	529/23	485/20						
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)						
오전간식	미숫가루⑤&우유②	당근양파죽	★(청)포도🍇	단감	배🍏						
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟⑤⑥⑫ 양상추우자청샐러드 깍두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭살묵국⑫ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기산적⑤⑥⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	참깨주먹밥⑤	케이크①②⑥&액상요구르트②	찐빵⑤⑥&우유②	★찐감자🍠&우유②	모닝빵①②⑥ &우유②						
열량(kcal)/단백질(g)	459/19	452/13	426/19	410/16	452/27						
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)						
오전간식	곡물시리얼 &우유②	옥수수스프②	바나나🍌&우유②	파프리카🍆 &떠먹는요구르트②	사과🍏						
점 심	백미밥 맑은쇠고기국⑤⑥⑫ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑫ ◆콩나물들깨무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 미트볼계첩조림①⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑫ 치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	현미밥 두부찌개⑤ 달걀후라이①⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	핫도그①②⑥⑩	★찐고구마🍠&우유②	김가루주먹밥	간장비빔국수⑤⑥	후레시번①②⑥&우유②						
열량(kcal)/단백질(g)	495/18	485/21	503/18	466/22	408/15						
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 (한우)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		콩			
	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											