

2026년 10월 식단표 (일반식)

(단백질 칼로리 안내 : 윗칸은 영아, 아래칸은 유아의 단백질 칼로리입니다)

빛나라어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)					
오전간식				당근🌱 &떠먹는요구르트②	키위🌱						
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			흑미밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식				칼국수⑥	밤식빵①②⑥&우유②						
영아 열량(kcal)/단백질(g)				433/21	444/17						
유아 열량(kcal)/단백질(g)			618/30	613/23							
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목) ★생일식단★	9 (금)	10 (토)					
오전간식	대체휴일	◆숙주된장죽⑤⑥	굴🌱&치즈②	사과🌱		우유②					
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ★가자미살미역국⑤⑥ 순살찜닭⑥⑩ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀파국① 구운애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		★찐고구마🌱&우유②	로제스파게티②⑥⑫ &보리차	케이크①②⑥&우유②		★포도🌱 &떠먹는요구르트②					
영아 열량(kcal)/단백질(g)		471/17	415/20	448/17		470/19					
유아 열량(kcal)/단백질(g)		655/23	607/29	620/23		605/23					
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미레밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)						
오전간식	국물시리얼&우유②	바나나🌱&우유②	오이🌱 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	사과🌱	우유②					
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★토마토카프레제②⑫ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우엉조림⑥⑩⑫ 청포묵김부침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부숙감국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀불고기새싹비빔밥⑤⑥⑫ 달걀파국① 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전①⑤⑥&보리차	볶음우동⑤⑥&보리차	★찐단호박🌱&우유②	★찐고구마🌱&우유②	배🌱&치즈②					
영아 열량(kcal)/단백질(g)	464/20	446/18	430/18	436/19	456/19	471/22					
유아 열량(kcal)/단백질(g)	644/28	617/25	614/25	601/27	632/26	622/28					
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)					
오전간식	미숫가루⑤&우유②	★포도🌱&치즈②	굴🌱	삼색채소죽⑤⑥	배🌱	우유②					
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑫ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깃잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑫ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기깃잎달걀밥⑤⑥⑫ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨					
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	찐단호박🌱&우유②	★찐감자🌱&우유②	모닝빵①②⑥&우유②	바나나🌱 &떠먹는요구르트②					
영아 열량(kcal)/단백질(g)	482/19	424/22	448/20	454/18	440/20	479/22					
유아 열량(kcal)/단백질(g)	654/25	620/32	620/27	628/24	607/28	619/28					
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)					
오전간식	국물시리얼&우유②	게살스프①⑤⑥⑧	바나나🌱&우유②	파프리카🌱 &떠먹는요구르트②	사과🌱	우유②					
점 심	백미밥 쇠고기야육국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑥⑫⑫ ◆콩나물들깨무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑫ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	과일샐러드①⑤&보리차	★찐고구마🌱&우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	비빔국수⑤⑥&보리차	후레시번①②⑥ &우유②	단감🌱&치즈②					
영아 열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	426/20	439/18	458/18					
유아 열량(kcal)/단백질(g)	650/23	601/26	658/26	608/28	605/25	603/23					
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(저지방), 서울미레밥상(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			
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		참치주먹밥	훈제오리파프리카구이								
		참치(다량어)	훈제오리고기(오리고기)								
		원양산	국내산								
식품알레르기 유발물질	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.)										