

월	화	수	목	금
오전간식	♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락쌈꼬”♥ - 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치		1	2 푸드브릿지
점심식단			사과/우유②	★애호박죽⑤⑥
오후간식			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			잔멸치주먹밥⑤⑥	팥배기①②⑥/우유②
			410/15	429/15
	5 (대체휴일)	6 (저염국) (저당조리)	7 (잔반없는날)	8 (한로) (서울미래밥상)
오전간식		수박/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백각두기⑨ 〈현장학습식단〉 소고기김밥,피클,단감	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리카타①②⑤ 토마토⑩ 백배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백각두기⑨
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	407/16	402(383)/16(15)
	12 (저염국)	13	14	15
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨	달고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 백각두기⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조토②⑩
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17	417/15	427/24	448/19
	19	20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백각두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 백배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	407/20	416(400)/16(13)	445/14	422/16
	26	27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (저염국)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②
점심식단	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백각두기⑨	소고기볶음비빔밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23	415/19	414/20	413/15

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국거리	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	새우살	가자미
		배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	미국산
	식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	떡갈비	베이컨		수산가공품	참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살
		오리고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산		원양산	중국산	일본산	외국산

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임



영양사	영양팀
발행일	2026.9.15.
기관명	햇살 어린이집

		월	화	수	목	금
					1	2
후기	오전간식				양배추죽	애호박죽
	점심				두부미역무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑩
	오후간식				사과/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②
		5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)
후기	오전간식		콩나물죽	시금치죽	배추죽	
	점심		닭고기양파무른밥⑤	달걀노른자팽이버섯무른밥①	두부감자무른밥⑤	
	오후간식		수박/플레인요구르트②	찐단호박/보리차	바나나/영아용치즈②	
		12	13	14	15	16
후기	오전간식	숙주죽	연근죽	참깨죽	브로콜리죽	당근죽
	점심	달걀노른자오이무른밥①	소고기근대무른밥⑥	닭고기당근무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자깻잎무른밥①
	오후간식	쌀가루채소전⑤	바나나/플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	배/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②
		19	20	21	22	23 (상강)
후기	오전간식	청경채죽	감자죽	고사리죽	오이죽	양송이죽
	점심	닭고기파프리카무른밥⑤	순살가자미배추무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	소고기시래기무른밥⑥	두부콩나물무른밥⑤
	오후간식	김가루채우밥	바나나/플레인요구르트②	찐고구마/현미차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②
		26	27	28	29	30
후기	오전간식	무죽	잔말치죽	우엉죽	근대죽	달걀노른자채소죽①
	점심	달걀노른자시금치무른밥①	두부열갈이무른밥⑤	소고기대파무른밥⑥	두부버섯무른밥⑤	닭고기피망무른밥⑤
	오후간식	과일요거트샐러드②	배/플레인요구르트②	찐감자/유자차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	소고기 국거리	소고기 수입산	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	가자미
	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	미국산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임					