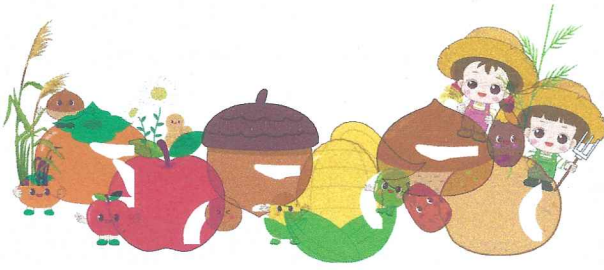
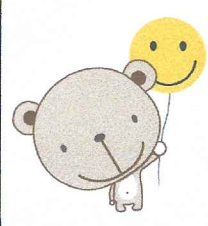


2026년 10월 영유아식단

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
오전 간식				바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	
점 심				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩	
오후 간식				상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	연근개소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	
열량(kcal) 단백질(g)				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	
	5	6	7	8	9	10
오전 간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②
점 심				기장밥 배추맑은국⑤⑥ 새우살유산슬⑤⑥⑩⑩ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	*9월 어류 원산지 표기 9/2 새우살 - 베트남 9/12 새우살 - 베트남	참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후 간식				메밀당근겉잎전⑤⑥	9/22 새우살 - 베트남	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) 단백질(g)				439/23	402(383)/16(15)	438/21
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②
점 심	쌀밥 달걀국① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 애호박찜국⑤⑥ (훈제)오리겉잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 (백)깍두기⑨
오후 간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑩	고구마버터구이②/우유②	감자①/보리차	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤
열량(kcal) 단백질(g)	430/17	417/15	427/24	448/19	431/18	430/20
	19	20	21	22	23	24
오전 간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	메론/우유②	양송이스트프①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	야채치즈덮밥①②⑤⑥ 채소육개장⑤⑥ 전만두①⑤⑥⑩ (백)배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후 간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑩	삼색주먹밥⑤	편고구마/보리차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) 단백질(g)	407/20	416(400)/16(13)	445/14	422/16	412/17	417/19
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②
점 심	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ (훈제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	소고기볶음비빔밥⑤⑥ ⑩⑩ 새우살양파국⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국⑤⑥ 채육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ 애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후 간식	마카로니과일샐러드① ⑤⑥	은메밀국수⑤⑥⑥	편감자/보리차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량(kcal) 단백질(g)	400/23	415/19	414/20	413/15	415/18	406/15

*은평구 어린이급식관리지원센터에 제시된 급식표입니다. (영양표)

*본 식단은 농산물품질관리법 제 15조 2항에 의해 축산물 원산지 표기를 하고 있으며, 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g으로 하루의 50%를 차지합니다.

*원산지 : 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 닭고기(국내산), 소고기(국내산, 한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산), 쌀(밥,죽-국내산), 콩(두부, 콩비지-국내산)

*푸드브릿지: 아이가 싫어하는 음식을 단계별로 노출시키으로써 편식습관을 예방하기 위한 방법으로 사용
(12월-푸드브릿지: 표고버섯)

*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.

*어류의 원산지는 주문시에 확인이 가능하기 때문에 미리 알려드리기 어려운 점이 있습니다.
다음 달 식단표에 표기 하여 안내해 드리겠습니다.

*알려진 영유아의 경우 진단서 첨부시에 대해 식단을 준비합니다.

*푸드리스 동농상생 업체에서 식자재 알리지 확인 후 주문하여 조리합니다.

*어류 예상 원산지 표기: 국내외산

가공 식품 원산지 표기

9/8 어 목 - 베트남

9/9 물만두 - 국내산

9/16 어 목 - 베트남

식품
알레르기
유발식품
표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰
오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯