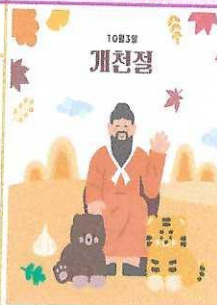


월		화		수		목		금		토	
오전간식		♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 "록락쌈" ♥ - 록락쌈은 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌈은 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치				1	2 푸드브릿지	3 (개천절)			
점심식단						바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥				
오후간식						수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)						410/15	429/15				
5 (대체휴일)		6 (저염국)	저당조리	7 (잔반없는날)	8 (한로)	서울미래밥상	9 (한글날)	10			
오전간식		키위/치즈②		시리얼⑥/우유②	사과/우유②		 한글날	파프리카스틱/ 플레인요구르트②			
점심식단		찰조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨		소고기백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리카타①②⑤ 토마토⑩ 배추김치⑨	기장밥 배추말은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨			참치마요죽밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨			
오후간식		잔치국수⑤⑥		찐단호박/보리차	메밀단근깻잎전③⑤			우유미숫가루②⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		423/23		517/20	402(383)/16(15)			438/21			
12 (개염국)		13		14	15	16 푸드브릿지	17				
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②		자른포도	사과/치즈②	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②				
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ (혼제)오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 깍두기⑨				
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧		고구마꿀찜/우유②	생일케이크①②⑥/ 우유②	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17		430/15	417/19	448/19	431/18	430/20				
19		20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22	23 (상강)	푸드브릿지	24				
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②		바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이스트①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②				
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀볶음탕⑤⑥⑩ 김치반⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미키레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔볶음⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	소고기미역국⑤⑥⑩		삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	파배기①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	412/19		416(400)/16(13)	445/14	422/16	419/16	417/19				
26		27	28 (세계음식 : 캄보디아)	29 (저염국)	30 푸드브릿지	31					
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②		배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②				
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 열갈이된장국⑤⑥ (혼제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	록락쌈비빔밥⑤⑥⑩⑪⑫ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤⑥⑩ ★애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨				
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥		온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	채소전①⑤⑥	모닝빵딸기잼①②⑥/ 우유②	두유⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23		415/19	414/20	449/17	423/18	406/15				
원산지 표시	쌀 (밥, 즉, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	다랑어	가자미
	국내산		배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
식품알레르기 유발식품표시	쌀		김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	고등어	다랑어	가자미
	쌀		김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	고등어	다랑어	가자미
	쌀		김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	고등어	다랑어	가자미
	쌀		김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	고등어	다랑어	가자미
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잿 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											

2026년 10월 식단표 (씨앗, 새싹)

작성자	영양팀		
발행일	2026.9.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립백련산힐1차어린이집		

월		화		수		목		금		토	
						1		2 푸드브릿지		3 (개천절)	
오전간식				♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락쌔꼬”♥ - 록락쌔꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 섞이는 모양을, 쌔꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치		바나나/우유②		★애호박죽⑤⑥			
점심식단						수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백작두기⑦		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑦			
오후간식						잔멸치주먹밥⑤⑥		단팔밥①②⑥/우유②			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)						410/15		429/15			
5 (대체휴일)		6 (저염국) (저당조리)		7 (잔반없는날)		8 (한로) (서울미래밥상)		9 (한글날)		10	
오전간식		키위/치즈②		시리얼⑥/우유②		사과/우유②				파프리카스틱/ 플레인요구르트②	
점심식단				차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백작두기⑦		소고기백김치볶음밥 ⑤⑥⑦⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑩ 백배추김치⑦		기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백작두기⑦		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 백작두기⑦	
오후간식				잔치국수⑤⑥		찐단호박/보리차		 한글날			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		423/23		517/20		402(383)/16(15)				우유미숫가루②⑤ 438/21	
12 (저염국)		13		14		15		16 푸드브릿지		17	
오전간식		오이스틱/ 플레인요구르트②		자른포도		사과/치즈②		배/우유②		참치당근죽⑤⑥ 시리얼⑥/우유②	
점심식단		쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑦		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ 백작두기⑦		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백배추김치⑦		현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 백작두기⑦		쌀밥 ★애호박전국⑤⑦ (훈제)오리겔잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑦	
오후간식		게맛살볶음밥①⑤⑥⑧		고구마꿀찜/우유②		생일케이크①②⑥/ 우유②		크림버섯리조토②⑩		머핀①②⑥/우유② 두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		430/17		430/15		417/19		448/19		431/18 430/20	
19		20 (서울미래밥상)		21 (저염국)		22		23 (상강) 푸드브릿지		24	
오전간식		파프리카스틱/ 플레인요구르트②		바나나/우유②		시리얼⑥/우유②		단감/우유②		양송이스프①②⑥ 양배추스틱/ 플레인요구르트②	
점심식단		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑦		수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백작두기⑦		달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 백배추김치⑦		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백작두기⑦		쌀밥 무찜국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑦	
오후간식		소고기미역국⑤⑥⑩		삼색주먹밥⑤		찐고구마/현미차		짜장면⑤⑥		파배기①②⑥/우유② 우유미숫가루②⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		412/19		416(400)/16(13)		445/14		422/16		419/16 417/19	
26		27		28 (세계음식 : 캄보디아)		29 (저염국)		30 푸드브릿지		31	
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		배/우유②		연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 록락쌔꼬비빔밥⑤⑥⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑦ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑦		사과/우유②		달걀채소죽①⑤⑥ 시리얼⑥/우유②	
점심식단		쌀밥 복숭아국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑦		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ (훈제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백작두기⑦				흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백작두기⑦		쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤⑥⑩ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑦	
오후간식		마카로니과일샐러드①⑤⑥		온메밀국수③⑤⑥		찐감자/유자차		채소전①⑤⑥		모닝빵딸기잼①②⑥/ 우유② 두유⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		400/23		415/19		414/20		449/17		423/18 406/15	
원산지 표시		쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치		소고기		돼지고기		닭고기	
		배추		고춧가루		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
국내산</											