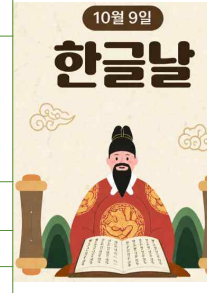


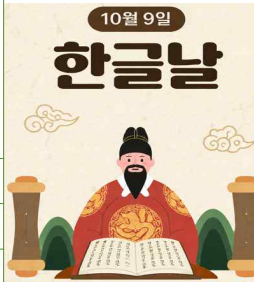
1주차		[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금)일당!오신!삼천의 날	3(토) 개천절
오전간식		★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 『미역두부전』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			달걀당근죽15	배, 치즈2	10월 3일 개천절 
점심					찰보리밥 미역국5,6 소고기버섯조림 5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음 5,6,10 무나물5,6 배추김치9	
오후간식					찐고구마, 두유5	소보루빵1,2,4,6, 우유2	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세				449.1/17.9 655.9/25.9	467/19.7 658/26.8	
2주차		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 생일데이	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식			저당씨리얼+우유2	단감	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	마시는요구르트2
점심			검정콩밥 부추두부된장국5,6 가지미버터구이2,6 연근조림5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 찐닭5,6,15 잡채5,6 배추김치9	녹두밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음 5,6,16 과일샐러드 깍두기9		소고기소보로덮밥 5,6,16 감자말은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식			야끼파스타 1,5,6,12,18 481.6/17.1 740.9/26.4	생일케이크1,2,5,6, 우유2 456/14 644/20	찐감자, 두유5 472.1/19 691.3/27.7		우유미숫가루5 422.1/13.2 598.2/18.8
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세						
3주차		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)지구건강방상	17(토)
오전간식		사과 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근 떠먹는요거트2	버섯죽	포도, 치즈2	떠먹는요거트2
점심		백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음 5,6,10 열갈이나물5,6 깍두기9	기장밥 청경채된장국5,6 새우살채소전 1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기9	달걀갯잎볶음밥 5,6,15 물만둣국 5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	흑미밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음 5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 어묵묵국5,6 두부카츠 1,2,5,6,12,16,18 +소스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥 5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식		스크램블에그1,2,5	유부주먹밥5,6 + 보리차	★감자애호박스프2	찐단호박, 두유5	완두앙금1,2,5,6, 우유2	포도주스
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	429.4/17.7 609.5/25.6	490.4/16.6 752.3/25.4	496.7/20.3 690.5/28.9	433.1/19.8 631.3/28.8	519.6/23.1 739/32	359.8/13 502.4/18.5
4주차		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 가을소풍	24(토)
오전간식		배 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나, 치즈2	마시는요구르트2
점심		백미밥 콩나물국5 달걀데리야끼조림 5,6,15 시래기나물 배추김치9	녹두밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	★소고기순두부덮밥5 6,16 버섯말은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	검정콩밥 아욱국5,6 순살찐닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	<퍼스트가든 /외부음식 제공> 돈까스 1/2 백미밥 감자튀김 소세지 후르츠카테일 단무지 포도주스	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식		찐감자, 유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6	고구마맛탕5, 두유5	곡물빵1,2,5,6, 우유2	바나나우유2
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	403.2/16.2 569.1/23.3	426.1/16.8 655.6/25.8	460.7/14.8 621.9/20	489/18.2 717.4/26.4	201.8/9 250.1/10.3	398.7/13.6 562.3/19.3
5주차		26(월)지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식		감귤 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 떠먹는요거트2	누룽지죽	사과, 치즈2	떠먹는요거트2
점심		백미밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리숙합+양파5,6 배추김치9	흑미밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 배추김치9	돈육연근볶음밥 5,6,10 유부말은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	찐쌀밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박말은국 훈제오리주물럭5,6 참나물무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식		참치마요주먹밥1,5 + 메밀차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박, 두유5	밤식빵1,2,5,6, 우유2	사과주스
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	432.4/16.7 614.1/24.2	423.1/17.8 650.9/27.5	417.8/20.2 591.6/29.5	432.6/17.3 630.6/25	450.2/16.4 632.2/21.7	370.3/13 518.5/18.3

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찰쌀 등)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치 국내산	오징어 원양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참											

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복밥상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, **친환경 식자재(유기농)**를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

2026년 10월 석식 식단

(만1세~만5세)

1주차		[제철식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 
저녁		★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등			소고기당근볶음밥 5,6,16 미역국5,6 김무침 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 돈육열무볶음5,6,10 버섯나물 배추김치9
저녁간식					떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세				334.9/10.9	281.3/11.8
	만3~5세	464.1/15.3	392.3/16			
2주차		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁			닭살뽕밥5,6,15 양배추맑은국 두부구이+양념장5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육연근볶음5,6,10 오이무침 배추김치9	녹두밥 시래기된장국5,6 달걀찜1 파프리카감자채볶음5 깍두기9	
저녁간식			두유5	치즈2	마시는요거트2	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세		317.6/15.2	275.9/13	291.2/10.1	
	만3~5세	455.2/21.8	391.2/17.5	396.8/14		
3주차		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상
저녁		백미밥 순두부백탕5,6 돈육데리야끼조림 5,6,10 상추사과무침5,6 배추김치9	소고기달걀볶음밥 1,5,6,16 청경채된장국5,6 근대나물 깍두기9	백미밥 감자된장국5,6 닭살소금구이5,15 애호박볶음5,6 배추김치9	흑미밥 참나물된장국5,6 소고기단호박조림5,6 김자반5 깍두기9	마파두부뽕밥5,6 어묵묵국5,6 버섯볶음 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	297/15.5	244.5/11.5	282/15.6	338.5/13.7	287.9/11.7
	만3~5세	423.5/22.2	322.7/15.1	408.5/22.1	469.7/19.5	409.6/16.4
4주차		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁		백미밥 콩나물국5 닭살양파볶음5,6,15 숙주나물 배추김치9	녹두밥 근대된장국5,6 돈육장조림5,6,10 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 소고기가지찜5,6,16 어묵볶음 배추김치9	검정콩밥 아욱국5,6 닭살고구마조림 5,6,15 크래미채소전1,5,6,8 깍두기9	돈육토마토소스뽕밥 2,5,6,12,15,16,18 미소장국5,6 양배추김무침5,6 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	마시는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	292.3/13.2	288/14.9	321.4/18.4	403.5/17.7	298.6/13.2
	만3~5세	416.4/18.7	401.6/20.5	469.1/26.4	569.6/25.6	404/18
5주차		26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁		달걀대파볶음밥1,5 달걀양파국1 두부브로콜리무침5,6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5,6 돈육채소구이 5,6,16 시금치나물 깍두기9	백미밥 유부맑은국5,6 돈육당근볶음5,6,10 연근조림5,6 배추김치9	소고기시금치뽕밥 5,6,16 연두부맑은국5,6 버섯나물5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리단호박찜5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	314.2/15.5	303.4/13	315.8/14.5	339.9/14.4	297/13.8
	만3~5세	450/22.2	433.4/18.4	452.6/19.9	471.7/20.6	423.5/19.6

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찰쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치 국내산	오징어 원양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복밥상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, **친환경 식자재(유기농)**를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)