

10월식단표

10월식단표



2026년 10월 만1-2세 죽형 식단

[포괄식]

홍제꿈어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥	1(목)	2(금) 9월29일+생일날	
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등		생일식단 조리원후가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	닭살당근죽15	포도아육원강죽5,6	
점심	지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 '미역두부전' : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 얼무나물5,6 배추김치9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장계육볶음5,6,10 무나물5,6 배추김치9	
오후간식	열량단백질 (kcal/g) 2주차			편고구마,두유5 449.5/18	밤식빵1,2,5,6,우유2 491.1/17.8	
오전간식	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날 10월 9일	
점심	대체휴일	잡곡밥 부추두부된장국5,6 가지미버터구이2,6 연근조림5,6 배추김치9	돈육파장밥 2,5,6,10,15,16 어묵국 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드 배추김치9	한글날	
오후간식		야기파스타5,6,12,18 453.5/17.8	김가루주먹밥,2,5,6 371.2/13.8	편감자,두유5 471/19		
열량단백질 (kcal/g)		3주차	12(월)	13(화)		14(수)
오전간식	바나나,미역국5,6	양배추국	오이채전채소 삼색채소국5,6	버섯국	배, 달걀국1	
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵두부찜5,6 배추김치9	닭살갓잎볶음밥5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,6 간벌치조림5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18 시금치나물5,6 배추김치9	
오후간식	스크램블에그1,2,5, 우유2	유부주먹밥5,6	★감자에호박스프2	편단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	
열량단백질 (kcal/g)	440.8/19.3	420/14.2	466/20.2	433.7/19.9	552.5/21.9	
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	바나나,참깨무국5,6	김가루잡알국	간벌치국	소고기채소국5,6,16	사과, 연근국	
점심	백미밥 콩나물국5 닭살데리야게조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 배추김치9	★소고기숙부덮밥5,6, 16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 배추김치9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김구이 배추김치9	
오후간식	편감자,우유2	간치국수5,6	간벌치주먹밥2,5,6	고구마맛탕5,두유5	소금빵2,5,6,우유2	
열량단백질 (kcal/g)	435.1/17.9	382/14.9	408.5/13.4	488.4/18.2	464.4/19.1	
5주차	26(월) 지구건강행사	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	바나나,파프리카국	들깨국	당근채전채소 근대국5,6	누룽지국	감, 가지치즈국2	
점심	잡곡밥 황태양파국 ★미역두부전5 브로콜리회 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 배추김치9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 배추김치9	백미밥 애호박맑은국 오리주물탕5,6 참나물무침5,6 배추김치9	
오후간식	참치주먹밥,5, 우유2	어묵우동5,6	연두부찜5	편단호박,두유5	베이글빵2,5,6,우유2	
열량단백질 (kcal/g)	471.4/18.1	395.7/16.7	391.6/18.6	432.6/17.3	477.3/14.7	

원산지 표시	쌀,곡물 함량,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물					김치
	국내산 ☒ 한국산 ☐ 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 원산지 표기	국내산 국내산	두부 부추	명태 고등어 오징어 전복 다랑어	추가 작성칸	배추 고춧가루		
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧돼지고기 ⑨닭고기 ⑩소고기 ⑪토마토 ⑫아황산염 ⑬호두 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱												
(주항적)은 대체 가능, (조복적)은 추가 가능한 메뉴입니다. (대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.													

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
★ 표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다. 이달의 신메뉴 표시와 조리과정이 궁금하시다면? 휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍은 뒤, 휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요. (센터 블로그 신메뉴 카테고리도 바로 연결됩니다.)	빵
	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밥식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보로빵 등
	채소스틱
	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
익혀서 제공 가능 만 1-2세 관계 또는 재선 형태로 제공	제철과일
	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등
요거트	마시는/먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공