

이대복지어린이집 10월 급·간식표 (만1-2세)

1주차	[식자재 원산지 표기]		♡2026년 식단 안내♡	1(목)	2(금) 월당!오심!실천의 날
오전간식	·쌀:친환경 국내산 ·잡곡:무농약국내산 ·잡쌀:친환경국내산 ·두부,콩:국내산 ·쇠고기(한우),닭고기,돼지고기:무항생제 국내산 ·오리고기:국내산 ·배추,무,고춧가루,소금:국내산 ·다량어:원양산 크래미 : 미국산 ★메뉴나 상황에 따라 식자재 사용이 달라집니다. 자세한 내용은 게시판의 주별 원산지표시를 참고하세요.		생일식단 조리원유가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	달걀당근죽15	배,치즈2
점심				잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 (들깨)무나물5,6 배추김치9
오후간식				잔치국수5,6, 액상요구르트2	소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)				452.9/18.5	467/19.7
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 월당!오심!실천의 날	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	 대체휴일	모닝빵1,2,5,6,두유5	채썬오이,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	10월 9일  한글날
점심		잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6, 16 과일샐러드(마요네즈),5 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 부추두부된장국5,6 닭살버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9	
오후간식		찐감자,우유2	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	야끼파스타1,5,6,12,18	
열량/단백질 (kcal/g)		524.5/21	414.5/16.3	481.6/17.1	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상
오전간식	사과,요거트2	비요프2	채썬당근,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	포도,치즈2
점심	백미밥 순두부백양5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 김치	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 김치	닭살깨잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 김치	잡곡밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 김치	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18 (+소스5,6,12,16) 시금치나물5,6 김치
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6,매 실차	찐단호박,우유2	짜장국수 2,5,6,10,15,16	유부주먹밥5,6 +결명자차	단팔빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	484.4/17.5	473.1/20.7	439/17.8	490.4/16.6	519.6/23.1
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	배,요거트2	채썬파프리카,요거트2	샤인머스켓	바나나,치즈2
점심	잡곡밥 근대된장국5,6 돈육소금구이5,6,10 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 김치	백미밥 콩나물국5 닭살데리야끼조림5,6,15 시래기나물 김치9	★소고기순두부덮밥5,6,1 6 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 김치9	잡곡밥 (건새우9)아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 김치	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김자반5,6(김구이) 김치
오후간식	잔치국수5,6	찐감자,유자차	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)	고구마맛탕5,우유2(두유5)	깍바뉴1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	426.1/16.8	403.2/16.2	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	감귤,요거트2	채썬오이,짜요짜요2	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	사과,치즈2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리숙와+양념장5,6 김치	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 김치	잡곡밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 (소고기무조림5,6,16) 당근숙주무침5,6 김치	백미밥 애호박맑은국 (훈제)오리주물럭5,6 참나물(배)무침5,6 김치
오후간식	참치마요주먹밥1,5 (+동굴레차)	찐단호박,우유2(두유5)	연두부달걀찜1,5	썩갠 어묵우동5,6	카스테라1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	419.9/18	417.8/20.2	423.1/17.8	450.2/16.4
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣				

이대복지어린이집 10월 급·간식표 (만3-5세)

1주차	[식자재 원산지 표기]		♥2026년 식단 안내♥	1(목)	2(금) 월당!오심!살찐의 날
오전간식	·쌀:친환경 국내산 ·잡곡:무농약국내산 ·참쌀:친환경국내산 ·두부,콩:국내산 ·쇠고기(한우),닭고기,돼지고기:무항생제 국내산 ·오리고기:국내산 ·배추,무,고춧가루,소금:국내산 ·다량어:원양산 크래미 : 미국산 ★메뉴나 상황에 따라 식자재 사용이 달라집니다. 자세한 내용은 게시판의 주별 원산지표시를 참고하세요.		생일식단 조리원유가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	달걀당근죽15	배,치즈2
점심				잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 (들깨)무나물5,6 배추김치9
오후간식				잔치국수5,6, 액상요구르트2	소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)				661.9/27.7	658/26.8
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 월당!오심!살찐의 날	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		모닝빵1,2,5,6,두유5	채썬오이,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	
점심		잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6, 16 과일샐러드(마요네즈),5 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 부추두부된장국5,6 닭살버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9	
오후간식		찐감자,우유2	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	야끼파스타1,5,6,12,18	
열량/단백질 (kcal/g)		738.6/29	564.1/22.7	740.9/26.4	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상
오전간식	사과,요거트2	비요프2	채썬당근,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	포도,치즈2
점심	백미밥 순두부백양5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 김치	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 김치	닭살깨잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 김치	잡곡밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 김치	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18 (+소스5,6,12,16) 시금치나물5,6 김치
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6,매 실차	찐단호박,우유2	짜장국수 2,5,6,10,15,16	유부주먹밥5,6 +결명자차	단팔빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	694.1/25.3	692.8/30.2	624.3/25.9	752.3/25.4	739/32
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	(저당)씨리얼+우유2	배,요거트2	채썬파프리카,요거트2	샤인머스켓	바나나,치즈2
점심	잡곡밥 근대된장국5,6 돈육소금구이5,6,10 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 김치	백미밥 콩나물국5 닭살데리야끼조림5,6,15 시래기나물 김치9	★소고기순두부덮밥5,6,1 6 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 김치9	잡곡밥 (건새우9)아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 김치	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김자반5,6(김구이) 김치
오후간식	잔치국수5,6	찐감자,유자차	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)	고구마맛탕5,우유2(두유5)	깍바누1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	655.6/25.8	569.1/23.3	621.9/20	623.2/21.5	619.2/29.5
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	감귤,요거트2	채썬오이,짜요짜요2	키위,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	사과,치즈2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리숙과+양념5,6 김치	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 김치	잡곡밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 (소고기무조림5,6,16) 당근숙주무침5,6 김치	백미밥 애호박맑은국 (훈제)오리주물럭5,6 참나물(배)무침5,6 김치
오후간식	참치마요주먹밥1,5 (+동굴레차)	찐단호박,우유2(두유5)	연두부달걀찜1,5	썩갠 어묵우동5,6	카스테라1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	614.1/24.2	585.4/25.3	591.6/29.5	650.9/27.5	632.2/21.7
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣				