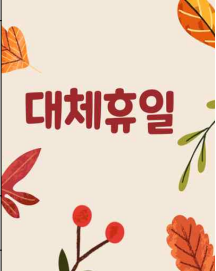
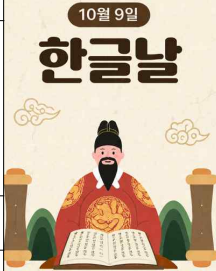


2026년 10월 영아식단(1-2세)

서대문구어린이급식지원 영양팀

구분		[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금)	3(토) 개천절												
1주	윤전 간식				달걀당근죽15	배,치즈2	10월 3일 개천절 												
	점심	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등			수수밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9													
	오후 간식	 지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 『미역두부전』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			찐고구마,두유5	버터스틱1,2,4,6,우유2													
	열량/단백질 (kcal/g)				449.1/17.9	467/19.7													
2주		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)												
	윤전 간식	 대체휴일	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	멜론	10월 9일 한글날 	요거트2												
	점심		보리밥 부추두부된장국5,6 달걀버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀찐국1 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돈까스,케첩1,5,6,10,12,16 그린샐러드 오리엔탈드레싱5,6 배추김치9		소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9												
	오후 간식		야끼파스타1,5,6,12,18	잼샌드위치1,2,5,6 보리차	생일케이크1,2,6,우유2		우유2미숫가루5												
	열량/단백질 (kcal/g)		481.6/17.1	414.5/16.3	472/14		422.1/13.2												
3주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)												
	윤전 간식	사과,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	들깨버섯죽	포도,치즈2	요거트2												
	점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	기장밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김부침5,6 깍두기9	달걀깍이볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	흑미밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	보리밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9												
	오후 간식	스크램블에그1,2,5	유부주먹밥5,6,결명자차	감자애호박스프2 1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	수제포도주스												
	열량/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	496.7/20.3	433.1/19.8	519.6/23.1	359.8/13												
4주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)												
	윤전 간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2	요거트2												
	점심	백미밥 콩나물국5 달걀데리야찌조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	기장밥 근대된장국5,6 돈육소금구이5,6,10 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	수수밥 아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 항태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김구이 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9												
	오후 간식	찐감자,유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 옥수수차	고구마맛탕5,두유5	국물빵1,2,5,6,우유2	수제바나나우유2												
	열량/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6												
5주		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)												
	윤전 간식	감귤,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	누룽지죽	사과,치즈2	요거트2												
	점심	흑미밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리수프양념5,6 배추김치9	기장밥 얼갈이된장국5,6 소고기무조림5,6,16 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	보리밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9												
	오후 간식	참치마요주먹밥1,5 동굴레차	숙갓어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스												
	열량/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4	370.3/13												
원산지 표시	원산지 표시	쌀 찐참치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩	수산물				김치						
		국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	콩비지	콩국수	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	기타	배추	고춧가루	소금
								국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	인도네시아산		국내산	국내산	국내산
식품알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔																	

◆ 구립푸른빛어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀'의 식단을 기준으로 합니다.

◆ 식단의 주식/부식 재료는 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 유기농 우유를 포함한 모든 유기농 유제품, 친환경 쌀은 '우리아이행복밥상', 'CJ프레시웨이'에서 구입합니다.

◆ 빵은 'CJ프레시웨이' '우리아이행복밥상' '뚜레쥬르'에서 구입합니다.



구립푸른빛어린이집



KGA