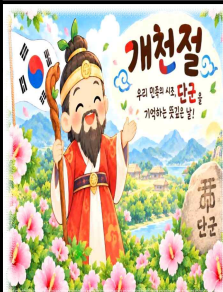
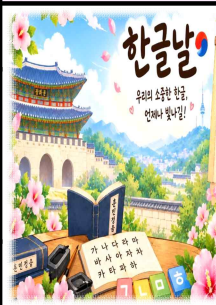


정성을 다해 안전하고 맛있는 급·간식을 제공하겠습니다!

*** 건강하게 자라렴 ***

2026년 10월 (유아) 식단 및 간식

센에듀스쿨 어린이집

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
오전 간식				근대죽	멜론	
점 심				기장밥 닭가슴살미역국 비엔나소지야채볶음 우렁조림 깍두기	백미밥 동태찌개 미트볼토마토소스조림 시금치나물 배추김치	
오후 간식				찐고구마/우유	맘모스빵/우유	
	5	6	7	8	9	10
오전 간식		모듬야채죽	타락죽	당근죽		오곡씨리얼/우유
점 심		현미밥 배추된장국 콩나물돼지불고기 애호박나물 깍두기	오므라이스 바지락살무국 파인애플 짜요짜요 배추김치	흑미밥 청경채버섯맑은국 안동찜닭 가지나물 깍두기		훈제오리볶음밥 맑은된장국 새송이버섯볶음 배추김치
오후 간식		후리가게야채주먹밥 요구르트	로제소스스파게티	찐감자/우유		
	12	13	14 (생일 잔치)	15	16	17
오전 간식	고구마스틱/우유	흑임자죽	연두부죽	새송이버섯죽	사과	오곡씨리얼/우유
점 심	수수밥 순두부맑은국 꾸꾸미이나리볶음 연근조림 배추김치	차조밥 아욱팽이버섯국 쇠고기취나물볶음 오이무침 깍두기	돈육양파짜장라이스 미역국 포도 짜요짜요 백김치	잡곡밥 콩나물국 등심돈가스 채소참깨소스무침 깍두기	보리밥 부추만두국 두부조림 돌자반 배추김치	닭갈비덮밥 유부장국 양상추샐러드 깍두기
오후 간식	쌀국수	국물떡볶이	케이크/요구르트	꿀단호박찜/두유	미니핫도그/우유	
	19	20	21	22	23	24
오전 간식	자른완숙토마토 유기농치즈	브로콜리죽	닭살영양죽	피망죽		오곡씨리얼/우유
점 심	백미밥 콩비지찌개 코다리조림 감자채볶음 배추김치	기장밥 황태해장국 간장오리주물럭 어묵볶음 깍두기	해물굴소스볶음밥 육개장 단감 짜요짜요 배추김치	참쌀밥 열무된장국 양파돼지고기볶음 청포묵김가루무침 깍두기		파인애플돼지고기 볶음밥 숙갓된장국 코울슬로샐러드 깍두기
오후 간식	옥수수파프리카전 요구르트	유부야채주먹밥 보리차	칼국수	찐고구마/우유		
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	파프리카스틱/우유	청경채죽	단호박스프	양배추죽	배	오곡씨리얼/우유
점 심	차조밥 두부된장찌개 춘천닭갈비 숙주나물 배추김치	찰보리밥 돈육우거지국 메추리알장조림 미역줄기볶음 깍두기	나물비빔밥 참치애호박감자국 굴 짜요짜요 백김치	수수밥 오징어무국 소고기버섯잡채 치커리사과무침 깍두기	백미밥 근대된장국 돈사태떡찜 잔멸치볶음 배추김치	쇠고기양상추덮밥 미소장국 치커리유자청무침 배추김치
오후 간식	우동	토픽요거트	온메밀국수	찐감자/우유	치즈롤링/우유	

* **센에듀스쿨 어린이집**에서는 쇠고기(한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산),
주꾸미(국내산), 새우살(베트남산), 오징어(국내산), 삼치(국내산), 조갯살(국내산), 북어채(러시아산),
비엔나소세지(돼지고기:국내산), 스팸(돼지고기:국내산), 미트볼(국내산), 순두부(콩:국내산), 두부(콩:국내산), 청국장(콩:국내산),
쌀(국내산:백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 콩, 누룽지)를 사용합니다.

김치(국내산:배추,국내산:고추가루), 깍두기(국내산:무,고추가루:국내산)는 국내산으로 직접 조리해서 제공합니다.

* 위 식단은 시장 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

* 1일 에너지 및 단백질 권장량(2010년 개정) : 3~5세(1,400kcal/20g), 6~7세(1,600kcal/25g)

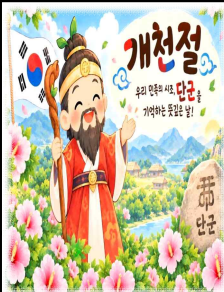
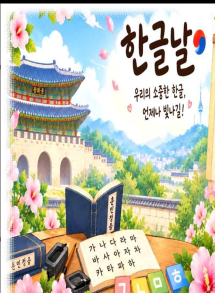
- 박현주 영양사 제공 -

정성을 다해 안전하고 맛있는 급·간식을 제공하겠습니다!

*** 건강하게 자라렴 ***

2026년 10월 (영아) 식단 및 간식

썬에듀스쿨 어린이집

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
오전 간식				근대죽	멜론	
점 심				기장밥 닭가슴살미역국 비엔나소시야채볶음 우영조림 깍두기	백미밥 동태찌개 미트볼토마토소스조림 시금치나물 배추김치	
오후 간식				찐고구마/우유	맘모스빵/우유	
	5	6	7	8	9	10
오전 간식		모듬야채죽	타락죽	당근죽		오곡씨리얼/우유
점 심		현미밥 배추된장국 콩나물돼지불고기 애호박나물 깍두기	오므라이스 바지락살무국 파인애플 짜요짜요 배추김치	흑미밥 청경채버섯맑은국 안동찜닭 가지나물 깍두기		훈제오리볶음밥 맑은된장국 새송이버섯볶음 배추김치
오후 간식		후리가케야채주먹밥 요구르트	로제소스스파게티	찐감자/우유		
	12	13	14 (생일 잔치)	15	16	17
오전 간식	고구마스틱/우유	흑임자죽	연두부죽	새송이버섯죽	사과	오곡씨리얼/우유
점 심	수수밥 순두부맑은국 꾸꾸미이나리볶음 연근조림 배추김치	차조밥 아욱팽이버섯국 쇠고기취나물볶음 오이무침 깍두기	돈육양파짜장라이스 미역국 포도 짜요짜요 백김치	잡곡밥 콩나물국 등심돈까스 채소참깨소스무침 깍두기	보리밥 부추만두국 두부조림 돌자반 배추김치	닭갈비덮밥 유부장국 양상추샐러드 깍두기
오후 간식	쌀국수	찐계란/유기농주스	카스테라/요구르트	꿀단호박찜/두유	미니핫도그/우유	
	19	20	21	22	23	24
오전 간식	자른완숙토마토 1단계유기농치즈	브로콜리죽	닭살영양죽	피망죽	바나나	오곡씨리얼/우유
점 심	백미밥 콩비지찌개 코다리조림 감자채볶음 배추김치	기장밥 황태해장국 간장오리주물럭 어묵볶음 깍두기	해물굴소스볶음밥 육개장 단감 짜요짜요 배추김치	찰쌀밥 열무된장국 양파돼지고기볶음 청포묵김가루무침 깍두기	흑미밥 시금치맑은국 소고기참스테이크 상추겉절이 백김치	파인애플돼지고기 볶음밥 숙갓된장국 코울슬로샐러드 깍두기
오후 간식	옥수수파프리카전 요구르트	유부야채주먹밥 보리차	칼국수	찐고구마/우유	단팥빵/우유	
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	파프리카스틱/우유	청경채죽	단호박스프	양배추죽	배	오곡씨리얼/우유
점 심	차조밥 두부된장찌개 춘천닭갈비 숙주나물 배추김치	찰보리밥 돈육우거지국 메추리알장조림 미역줄기볶음 깍두기	나물비빔밥 참치애호박감자국 굴 짜요짜요 백김치	수수밥 오징어무국 소고기버섯찜 치커리사과무침 깍두기	백미밥 근대된장국 돈사태떡찜 잔멸치볶음 배추김치	쇠고기양상추덮밥 미소장국 치커리유자청무침 배추김치
오후 간식	우동	토판요거트	온메일국수	찐감자/우유	치즈롤링/우유	

* 썬에듀스쿨 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 꾸꾸미(국내산), 새우살(베트남산), 오징어(국내산), 삼치(국내산), 조갯살(국내산), 북어채(러시아산), 비엔나소세지(돼지고기:국내산), 스팸(돼지고기:국내산), 미트볼(국내산), 순두부(콩:국내산), 두부(콩:국내산), 청국장(콩:국내산), 쌀(국내산:백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 콩, 누룽지)을 사용합니다.

김치(국내산:배추,국내산:고추가루), 깍두기(국내산:무,고추가루:국내산)는 국내산으로 직접 조리해서 제공합니다.

* 위 식단은 시장 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.