

금융투자협회 푸르니어린이집 2026년 10월 식단

요일	월	화	수	목	금
일자				2026-10-01	2026-10-02
오전간식				참치백김치주먹밥	계란주먹밥
점심				칼슘클로렐라참쌀밥 순두부국 훈제오리파프리카볶음 무쌈채무침 백김치/깍두기	쌀밥 육개장 돈육볶음스테이크 감자조림 백김치/깍두기
오후간식				촉촉한 고구마빵 우유	편단호박 우유
저녁				칼슘클로렐라참쌀밥 미소된장국 달걀숙주볶음 김자반 백김치	어린이달걀비빔밥 콩나물국 오이나물 백김치
일자	2026-10-05 [개천절 대체 휴일]	2026-10-06	2026-10-07	2026-10-08	2026-10-09 [한글날]
오전간식		유부주먹밥	새우살죽	후리가게주먹밥	
점심		칼슘단호박참쌀밥 미역국 계란찜 김자반 백김치/배추김치	쌀밥 카레라이스 브로콜리흑임자무침 백김치/배추김치	차조밥 콩나물국 주꾸미채소볶음 오이지무침 백김치/배추김치	
오후간식		로제김자노끼	콘샐러드	크로와상 우유	
저녁		칼슘단호박참쌀밥 달걀당면국 두부조림 근대된장무침 백김치	쌀밥 부추들깨국 소고기우영조림 양배추나물 백김치	차조밥 곤약어묵국 돈육미나리볶음 연근조림 백김치	
일자	2026-10-12	2026-10-13	2026-10-14	2026-10-15	2026-10-16
오전간식	훈제오리주먹밥	계란죽	김가루주먹밥	모닝빵 우유	누룽지죽
점심	쌀밥 한우사골곰탕 두부조림 유자무채무침 백김치/깍두기	찰흑미밥 수제비국 허니달걀심볶음 그레놀러열치조림 백김치/깍두기	쌀밥 어묵국 소불고기볶음 김자반 백김치/깍두기	잡곡밥 들깨미역국 돈육잡채 버터미니새송이볶음 백김치/깍두기	짜장덮밥 가지나물 백김치/깍두기
오후간식	우유스틱브레드 우유	바나나	불고기참나물파스타	토마토	슈크림슈 우유
저녁	쌀밥 알배추된장국 소고기장조림 청포묵김무침 백김치	찰흑미밥 순두부백탕 콩나물불고기볶음 가지나물 백김치	쌀밥 애호박된장국 훈제오리채소볶음 무쌈채무침 백김치	잡곡밥 바섯된장찌개 간장달걀비 도라지나물 백김치	잡채덮밥 다시마채무침 백김치
일자	2026-10-19	2026-10-20	2026-10-21	2026-10-22	2026-10-23
오전간식	후리가게주먹밥	두부참깨주먹밥	모닝빵 우유	소고기채소죽	김가루주먹밥
점심	쌀밥 건새우근대국 피망달고기볶음 들깨바섯무나물 백김치/배추김치	차수수밥 김치콩가루국 브로콜리무침 어묵볶음 백김치/배추김치	쌀밥 미역미소장국 소고기숙주볶음 유부콩나물무침 백김치/배추김치	차조밥 다시마무채국 연두부찜*저염양념장 미니새송이버섯볶음 백김치/배추김치	쌀밥 도토리묵국 돈육백김치찜 다시마튀김 백김치/배추김치
오후간식	바나나 우유	토마토스파게티	배	카프레제샐러드	슬로우우트모닝롤 우유
저녁	쌀밥 유부맑은국 돈육장조림 어묵볶음 백김치	차수수밥 양배추된장국 주꾸미볶음 감자채볶음 백김치	쌀밥 물만두국 훈제오리단호박찜 파프리카무침 백김치	차조밥 계란국 달걀프레이크 당근채나물 백김치	김밥볶음밥 유부가쓰오장국 물만두 백김치
일자	2026-10-26	2026-10-27	2026-10-28	2026-10-29	2026-10-30
오전간식	크림스프 조각식빵	새우미역죽	단호박아보가주먹밥	모닝빵 우유	김가루주먹밥
점심	쌀밥 우거지맑은국 훈제오리숙주찜 고사리나물 백김치/깍두기	잡곡밥 속갯유부국 굴소스오징어볶음 컬러볼라워나물 백김치/깍두기	쌀밥 건새우미역국 돈육매실청불고기 도토리묵무침 백김치/깍두기	쌀밥 돈가스 양배추무침 백김치/깍두기	유부볶음밥 쌀국수 달걀파프리카볶음 숙주나물무침 백김치/깍두기
오후간식	고구마스틱 우유	마카로니샐러드	어린이짜장면	사과	미니치즈롤 우유
저녁	쌀밥 애호박새우젓국 토마토스프 브로콜리된장숙채 백김치	잡곡밥 간자게란국 순두부국 우영조림 백김치	쌀밥 사골우거지국 달걀심죽 오이지무침 백김치	찰흑미밥 맑은감자국 소고기참스테이크 콘샐러드 백김치	훈제오리덮밥 미역줄기나물 백김치
안내사항	[안내사항] ① 나비, 토끼, 다람쥐, 종달새 반의 김치는 모두 백김치로 제공합니다. ② 만 1~2세, 만 3~5세의 발달 상황에 맞추어 음식 크기를 다르게 제공합니다. ③ 영유아의 영양 필요량을 충족시킬 수 있도록 다양하고 균형 있는 메뉴를 제공합니다. ④ 계절을 고려한 안전한 메뉴와 영양의 균형을 최대한 고려하여 식단을 작성하였습니다. ⑤ 비타민과 무기질이 풍부하게 함유된 과일과 채소류는 반찬 또는 간식으로 제공합니다. ⑥ 자연 식품과 계절 음식을 제공하여 영양가 및 풍미가 좋고 계절의 변화를 음식으로 느끼는 친환경적 식사를 제공합니다. ⑦ 유제품은 일주일 3회 이상 제공합니다. ⑧ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 게시판에 공지해 드림으로 양해 부탁드립니다. (알러지 대체식의 경우 조리 과정 변경 등의 이유로 대체식이 추가 제공될 수 있습니다.) ⑨ 저희 어린이집은 서울특별시 지정된 저염 실천 급식소입니다. 저염식 제공을 위해 주 1회 국 없는 날이 운영됩니다.				
원산지 표기	쌀류			김치	
	(참)쌀, 죽, 누룽지, 칼슘단호박쌀, 칼슘클로렐라쌀, 칼슘도마토쌀, 차조, 차수수, 찰흑미, 기장			배추 (얼얼이, 볼통 포함)	
	국내산			고춧가루	
	돼지고기			국내산	
	닭고기			가쓰오장국	
	국내산 한우			다량어 : 원양산	
	콩(콩비지, 유부, 두부류 등)			다량어 : 인도네시아산	
원산지 표기	돼지고기 : 국내산			오징어	
	국내산			국내산	
	돈가스			베트남	
	오리고기			계설	
	오리고기 : 국내산			영태(코다리)	
	훈제오리 : 국내산			러시아산	
	사골, 설렁탕			대게 : 국내산	