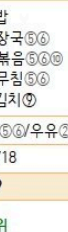
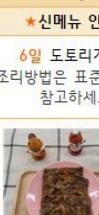


10월 식단

10월 식단

순수빅스맘어린이집 (10월 식단)					발행처	영등포구어린이사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
					세부유형	만1~2세 일반형 (일반간식)
					발행일	2026. 9. 18
월	화	수	목	금		
오전간식	★신매뉴 안내★	⑩10월 푸드브러리지	1	2 [일명오식익날]		
점심	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 달걀아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	●달걀아욱죽⑤⑥⑦● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑦ ■매실청오이무침 영아백김치⑦	자른포도 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영아백김치⑦		
오후간식				젤센드위치①②⑤⑥/우유② 455/21	찐감자/우유② 378/17	
영양분비율	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국업데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	
오전간식		파프리카스틱 /떡먹는요구르트②	배	사과		
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑦ 생송이버섯나물⑤⑥ 영아백김치⑦	달걀하이라이스②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ ■무채국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ ■양배추콘샬레드①⑤ 영아백김치⑦	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영아백김치⑦		
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②		
영양분비율		380/18	439/12	460/21		
	12	13	14	15	16	
오전간식	바나나	토마토스틱② /치즈②	오렌지	시리얼③/우유②	파인애플	
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매은채육볶음⑤⑥⑦ ■상추채무침⑤⑥ 영아백김치⑦	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고동어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영아백김치⑦	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑦● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영아백김치⑦ [마시는요구르트②]	흑미밥 청경채맑은국 달걀채소조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 영아백김치⑦	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑦ 브로콜리숙회⑤⑥ 영아백김치⑦	
오후간식	우유식빵①②⑤⑥⑦/우유②	■두부샐러드*흑미자스①⑤⑥	삼은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②	
영양분비율	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16	
	19	20	[저염] 21 국업데이	22 [서울미래밥상]	23 ♥생일식단♥	
오전간식	키위	오이스틱 /떡먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑦ ■유부무침⑤⑥ 영아백김치⑦	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 영아백김치⑦	오리채소비빔밥⑤⑥ ■부추맑은국⑤⑥ 버섯장찜⑤⑥ ■과일샐러드② 영아백김치⑦	수수밥 대구살찌개⑤⑥⑦ 두부스테이크⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 영아백김치⑦	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ ■양상추사과샐러드⑤⑥ 영아백김치⑦	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥⑦/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑦/동글레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥⑦/우유②	
영양분비율	457/19	419/21	416/14	488/20	438/17	
	26	27	28	29	30	
오전간식	굴	당근스틱 /떡먹는요구르트②	바나나	연두부*양념장⑤⑥	배	
점심	쌀밥 안매은김치국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 영아백김치⑦	흑미밥 쇠고기묵국⑤⑥ 아욱조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영아백김치⑦	돈육숙주덮밥⑤⑥⑦ 둘깨양파국⑤⑥ ■파프리카오이무침 영아백김치⑦ [마시는요구르트②]	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영아백김치⑦	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영아백김치⑦	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥⑦/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑦/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②	
영양분비율	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16	
원산지 표시	쌀(잡알,흑미 등) 밥/국 농산물 국내산 식육가공품 수산물가공품	김치 배추 고춧가루 국내산 국내산 미트볼구이(돈육+계육:국내산)	콩 순두부 연두부 국내산 한우·돼지고기·닭고기·소	쇠고기 수입산 산 국내산	돼지고기 닭고기 오리고기(흔제) 국내산	수산물 고등어 국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳꽃 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다					



순수빅스맘어린이집

(10월 식단)



발행처	영등포구어린이사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금							
		★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]							
오전간식		6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 달걀아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	●달걀아욱죽⑤⑥⑦● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑦ ▶매실청오이무침 유아배추김치⑨	자른포도 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 유아배추김치⑨							
점심				첼샌드위치①②③④/우유② 648/29	찐감자/우유② 528/24							
오후간식												
영양분석표	5 [대체공휴일]	6	[저녁] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]							
오전간식		파프리카스틱 /떡먹는요구르트②	배	사과								
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	달걀하이라이스②③④⑤⑥⑦⑧⑨ ▶부추쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ ▶양배추콘샬레드①⑤ 유아깍두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 유아배추김치⑨								
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②								
영양분석표		537/25	624/17	635/29								
	12	13	14	15	16							
오전간식	바나나	토마토스틱② /치즈②	오렌지	시리얼⑥/우유②	파인애플							
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매은제육볶음⑤⑥⑦ ▶상추채무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑦● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 청경채맑은국 달걀채소조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑦ 브로콜리숙회⑤⑥ 유아깍두기⑨							
오후간식	우유식빵①②③④/우유②	▶두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥	삼은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②							
영양분석표	608/25	517/25	620/26	564/24	598/23							
	19	20	[저녁] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23 ♥생일식단♥							
오전간식	키위	오이스틱 /떡먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②							
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑦ ▶우부무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 유아깍두기⑨	오리채소비빔밥⑤⑥ ▶부추맑은국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ ▶양상추사과샐러드⑤⑥ 유아배추김치⑨							
오후간식	후레쉬번①②③④/우유②	치즈스틱①②③④/통굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	케이크①②③④/우유②							
영양분석표	642/28	596/29	587/19	679/28	621/23							
	26	27	28	29	30							
오전간식	꿀	당근스틱 /떡먹는요구르트②	바나나	연두부*양념장⑤⑥	배							
점심	쌀밥 안매은김치국⑨ 치즈찜닭②③④⑤ 청경채나물⑤⑥ 유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑦ ▶들깨양파국⑤⑥ ▶파프리카오이무침 유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②③④ 취나물무침⑤⑥ 유아깍두기⑨							
오후간식	모닝빵①②③④/우유②	감자버터구이②/목수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②③④⑤⑥/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②							
영양분석표	576/24	594/21	550/20	669/27	655/21							
원산지 표시	쌀(잡쌀,흑미 등)	김치	콩	쇠고기								
	밥/죽	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우우육우육소	산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돈육+계육·국내산)										
	수산물가공품	생선까스*타르타르소스(대구살·국내산)										
[※연육: 복합원재료로 삭제 가능]												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫로마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳견과류 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.											

♥ 가장 먼저 공감을 남겨주세요

