



10월 맛과 사랑이 가득한 영아식단



영동포구 어린이급식관리지원센터
Center for children's Foodservice Management

발행일 2026.9.28.
기관명 서비스에이스하람어린이집

	요일	월	화	수	목	금
첫 째 주	일자	★신메뉴 안내★		●10월 푸드브릿지●		
	오전간식					1일 2일
	점심	도토리가루전 		step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물 		●닭살아욱죽⑤⑥⑬●
	오후간식					연두부죽⑤/자른포도
	열량/단백질(kcal/g)					기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아깍두기⑨
	저녁간식					쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨
둘 째 주	일자	5일 [대체공휴일]		6일	7일 국없데이	8일 9일 [한글날]
	오전간식			새우살죽⑤⑥⑨/파프리카스틱	숙주죽⑤⑥	당근죽/배
	점심			수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살아욱죽⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ ▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
	오후간식			모듬야채전①⑤⑥	찐고구마	채소주먹밥⑤
	열량/단백질(kcal/g)			352/16	389/9	382/16
	저녁간식			우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8
셋 째 주	일자	12일		13일	14일 국없데이	15일 16일
	오전간식	애호박죽⑤⑥/바나나		달걀찜죽①	양배추죽⑤⑥/오렌지	부추죽
	점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운재육볶음⑤⑥⑩ ▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 연근조림⑤⑥ 깨끗된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑨
	오후간식	우유식빵①②⑤⑥		▶두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	구운달걀①	숙갓우동⑤⑥
	열량/단백질(kcal/g)	371/14		387/17	399/15	352/13
	저녁간식	우유② 97/8		우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8
넷 째 주	일자	19일		20일	[저녁] 21일 국없데이	22일 [서울미래밥상] 23일
	오전간식	파프리카죽/키위		흑미양파죽/오이스틱	김가루죽	가지된장죽⑤⑥/굴
	점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨
	오후간식	팥빵①②⑤⑥		치즈스틱①②⑤⑥	찐감자	우영주먹밥⑤⑥
	열량/단백질(kcal/g)	394/16		397/17	363/11	413/15
	저녁간식	우유② 97/8		우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8
다 섯 째 주	일자	26일		27일	28일 국없데이	29일 30일
	오전간식	우영죽⑤⑥/굴		느타리버섯죽/당근스틱	누룽지채소죽⑤⑥	미역죽⑤⑥/파인애플
	점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		흑미밥 쇠고기묵국⑬ (불)어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ ▶파프리카오이무침 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아깍두기⑨
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥		감자버터구이②	단호박찜	미니핫도그①②⑤⑥⑩
	열량/단백질(kcal/g)	363/14		390/11	339/14	420/14
	저녁간식	우유② 97/8		우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 홀미)		쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	콩			배추김치	
	쌀/죽	누룽지	■한우 □적소				두부	연두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	□육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품		미트볼구이 (돼지고기 : 국내산)								
알레르기 유발식품	수산물가공품		생선까스 (명태 : 러시아산)								
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										



10월 맛과 사랑이 가득한 유아식단



	요일	월	화	수	목	금
첫 째 주	일자	★신메뉴 안내★		●10월 푸드브릿지●		1일
	오전간식	도토리가루전 		step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물 		2일
	점심					연두부죽⑤/자른포도
	오후간식					기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아깍두기⑨
	열량/단백질(kcal/g)					쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨
	저녁간식					마들렌①②⑤⑥ 편감자/옥수수차
둘 째 주	일자	5일 [대체공휴일]		6일	7일 국없데이	8일
	오전간식	5일 [대체공휴일] 		새우살죽⑤⑥⑨/파프리카스틱	숙주죽⑤⑥	당근죽/배
	점심			수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살아육죽⑤⑥⑩/가자미살 가자미살⑤⑥ ▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
	오후간식			모듬야채전①⑤⑥	찐고구마	채소주먹밥⑤
	열량/단백질(kcal/g)			541/25	599/14	587/25
	저녁간식			우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8
셋 째 주	일자	12일		13일	14일 국없데이	15일
	오전간식	애호박죽⑤⑥/바나나		달걀찜죽①	양배추죽⑤⑥/오렌지	부추죽
	점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운재육볶음⑤⑥⑩ ▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	●쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑩● 연근조림⑤⑥ 깨끗된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨
	오후간식	우유식빵①②⑤⑥		▶두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥	구운달걀①	썩갠우동⑤⑥
	열량/단백질(kcal/g)	571/22		596/26	614/24	541/19
	저녁간식	우유② 97/8		우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8
넷 째 주	일자	19일		20일	[저녁] 21일 국없데이	22일 [서울미래밥상]
	오전간식	파프리카죽/키위		흑미양파죽/오이스틱	김가루죽	가지된장죽⑤⑥/굴
	점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨
	오후간식	팥빵①②⑤⑥		치즈스틱①②⑤⑥	찐감자	우영주먹밥⑤⑥
	열량/단백질(kcal/g)	606/25		610/26	558/17	635/23
	저녁간식	우유② 97/8		우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8
다 섯 째 주	일자	26일		27일	28일 국없데이	29일
	오전간식	우영죽⑤⑥/굴		느타리버섯죽/당근스틱	누룽지채소죽⑤⑥	미역죽⑤⑥/파인애플
	점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		흑미밥 쇠고기묵국⑩ (불)어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ ▶파프리카오이무침 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아육나물⑤⑥● 영유아깍두기⑨
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥		감자버터구이②	단호박찜	미니핫도그①②⑤⑥⑩
	열량/단백질(kcal/g)	558/22		599/18	522/21	646/22
	저녁간식	우유② 97/8		우유② 97/8	우유② 97/8	우유② 97/8

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 홀미)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (후제)	콩			배추김치	
	쌀/죽	누룽지	■한우 □청소	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	□육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품		미트볼구이 (돼지고기 : 국내산)								
알레르기 유발식품	수산물가공품		생선까스 (명태 : 러시아산)								
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										