

상도어린이집 10월 식단표

발행일: 2026.9.15.
작성: 김태영 영양사

일 자	10월 푸드브릿지 <연근>			10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식	★10월 푸드브릿지 <연근>			포도/치즈②	배/우유②	
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함			쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯⑰ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 달걀미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	
오후간식 (0~2세)	[QR을 찍어보세요!]			짜장면②⑤⑥⑩⑮⑰	케이크①②⑤⑥ / 마시는요구르트②	
열량(kcal) / 단백질(g)	565/21			565/21	780/28	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
오전간식		파프리카스틱 /우유②	키위/치즈②	감귤/우유②		사과 /마시는요구르트②
점심		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 새송이버섯버터구이② 깍두기(백김치)⑨	돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)		유부석음밥⑤⑥	바라떡/유자차 (잔치국수⑤⑥)	감자수제비⑤⑥		견채소침/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)		722/27	682/20	746/31		562/20
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [☆신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
오전간식	배/우유②	만 0-2세 만 3-5세	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑮	두유⑤
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑮ 청목옥무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 당면백숙국⑤⑥ 달걀채소죽①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	☆연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	잡곡밥 두부양념국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	바지락칼국수⑥⑮ 쌀밥 고구마줄기볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	찐 고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ /동글레차	백설기/보리차 (크로와상①②⑤⑥)	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②	견채소침/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	619/24	636/27	686/23	610/27	786/33	617/25
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	키위/우유②	감자스틱 /두유⑤	감귤/치즈②	바나나/우유②	단호박죽	포도 /떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 황태찜닭⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 깍두기(백김치)⑨	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑮ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	돼지고기상채비빔밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	삶은달걀①/매실차	버터토스트①②⑤⑥ /오미자차	아기약밥⑤⑥/옥수수차 (시금치프리티타①②⑫)	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥ /우유②	견채소침/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	771/40	729/29	582/22	747/26	807/30	634/25
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수) ♥특식의 날♥	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /비타민②⑤⑥(만4-5세) 시리얼&요거트②⑤(만1-3세)	배/우유②	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	하이라이스⑤⑥⑩⑮ 돈까스/소스⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 연근샐러드①⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 매콤양파채볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨	잡곡밥 다시마찜국⑤⑥ 달걀팽이버섯볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기우동⑤⑥⑮ 쌀밥 깻잎나물⑤⑥ 깍두기(백김치)⑨
오후간식 (0~2세)	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	기정떡/우유차 (고구마샐러드①⑤)	어묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥ /우유②	견채소침/우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	622/29	606/23	597/27	555/26	727/30	591/29

원산지 표기	김치		소고기		닭고기	콩 (콩배지, 두부)	육가공품				수산물		수산물가공품
	쌈 (밥, 죽, 누룽지) (김밥, 현미, 흑미 포함)	배추 (얼갈이, 병충 포함)	고춧가루	한우 육우 젓소			동그랑땡	오일 파스타 (베리칸)	돈까스	만두	고등어	동태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	인도네시아산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 병충 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비나니 등), 콩(두부류, 콩배지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다량어포 등) * 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성

2. 수산물 20종: 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

3. 농축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

①냉류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④팥국 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲젓 * (필수기재) 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

상도어린이집 10월 석식식단

발행일: 2026.9.15.
작성: 김태영 영양사

일 자				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
저 녁	 「어린이급식식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!	 10월의 제철 식재료 안내  ♣ 농산물 : 고구마, 느타리버섯, 연근 등 ♣ 수산물 : 꽃게, 고등어, 갈치 등 ♣ 과 일 : 배, 귤, 사과 등 [출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]		쌀밥 어묵탕 ⑤⑥ 만두강정 ⑤⑥⑩⑫ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 닭살무조림 ⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	 개 천 절
열량(kcal) /단백질(g)				393/12	308/20	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
저 녁	 대 체 공 휴 일	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 새송이버섯양파국 ⑤⑥ 소고기파프리카찜 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 채소스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	 한 글 날	
열량(kcal) /단백질(g)		481/25	455/28	354/19		
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
저 녁	잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 동태살부추조림 ⑤⑥ 두부소보로볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 온청포묵국 ⑤⑥ 소고기당근찜 ⑤⑥⑮ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 근대맑은국 ⑤⑥ 새우살양파볶음 ⑤⑥⑨ 배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 복엇국 ⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근흑임자샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 표고버섯된장국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 아욱나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
열량(kcal) /단백질(g)	331/21	419/22	349/21	371/21	354/19	
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
저 녁	잡곡밥 소고기맑은국 ⑤⑥⑮ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 애호박새우전국 ⑨ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 깻잎무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 두부스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우거지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 소고기버섯조림 ⑤⑥⑮ 시금치볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 대구살구이 ⑤⑥ 유부무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
열량(kcal) /단백질(g)	418/23	396/21	454/20	352/17	365/25	
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
저 녁	잡곡밥 안매운김치국 ⑤⑥⑨ 소고기우육볶음 ⑤⑥⑮ 단호박조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 두부된장국 ⑤⑥ 닭살참나물찜 ⑤⑥⑮ 숙나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 들깨우채국 ⑤⑥ 고등어살데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑩⑮⑯⑰ 오이미역초무침 배추김치 ⑨	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 열갈이맑은국 ⑤⑥ 돼지고기된장구이 ⑤⑥⑩ 어묵당근조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량(kcal) /단백질(g)	358/19	388/23	363/17	366/16	448/25	

원산지 표기	쌀 (밥, 누룽지, 죽) (잡곡, 흑미, 현미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물	
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☒ 한우				만두	동그랑땡	동태	고등어
				☐ 육우							
				☐ 젓소							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 백김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)), 육가공품(돈가스, 춘권, 미트볼 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 가쓰오부시, 통조림 참치, 맛살 등)											
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세											
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함											
알레르기 유발식품 표시	①난류(가공류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										