

10월 송실대학교 어린이집 식단(0세반)

결	조리사	원장
재	전혜린	윤정현

작성 : 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월의 제철 식재료 안내			10/1(목)	10/2(금)
오전간식	◆ 농산물 : 부추, 얼갈이배추, 깻잎 등			포도	잔멸치연근죽
완요기	◆ 수산물 : 가자미, 바지락, 고등어 등			닭살느타리버섯진밥 ¹⁵	소고기배추진밥 ¹⁶
오후간식	◆ 과 일 : 포도, 배, 사과 등			김가루주먹밥	식빵 ¹ ² ⁵ ⁶
열량(kcal) /단백질(g)	[출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]			176/6	261/12
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) ♥생일식단♥	10/8(목)	10/9(금)
오전간식		파프리카핑거스틱	배	감굴	
완요기		소고기애호박진밥 ¹⁶	닭살미역진밥 ¹⁵	동태살부추진밥	
오후간식		유부섞음밥 ⁵	식빵 ¹ ² ⁵ ⁶	아기수제비 ⁶	
열량(kcal) /단백질(g)		183/7	184/8	178/7	
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
오전간식	배	브로콜리핑거스틱	포도	사과	소고기당근죽 ¹⁶
완요기	소고기가자진밥 ¹⁶	달걀배추진밥 ¹	두부연근진밥 ⁵	닭살아욱진밥 ¹⁵	두부양파진밥 ⁵
오후간식	으깬고구마	부추전 ¹ ⁶	크로와상 ¹ ² ⁵ ⁶	아기비빔국수 ⁶	버터롤빵 ¹ ² ⁵ ⁶
열량(kcal) /단백질(g)	190/5	178/6	199/6	216/8	245/8
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전간식	아기쌀과자	감자핑거스틱	감굴	바나나	단호박죽
완요기	갈은황태애호박진밥	달걀우거지진밥 ¹	소고기표고버섯진밥 ¹⁶	대구살양배추진밥	소고기무진밥 ¹⁶
오후간식	노른자찜 ¹	식빵 ¹ ² ⁵ ⁶	노른자플레이크 ¹	아기파스타 ² ⁶	카스테라 ¹ ² ⁵ ⁶
열량(kcal) /단백질(g)	215/10	224/8	185/8	271/9	237/8
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	사과	당근핑거스틱	배	아기치즈 ²	누룽지죽
완요기	닭살참나물진밥 ¹⁵	두부콩나물진밥 ⁵	달걀청경채진밥 ¹	순두부얼갈이진밥 ⁵	닭살팽이버섯진밥 ¹⁵
오후간식	물만두 ⁵ ⁶ ¹⁰	아기쌀과자	으깬고구마	아기잔치국수 ⁶	호밀빵 ¹ ² ⁵ ⁶
열량(kcal) /단백질(g)	147/6	155/4	205/4	221/9	213/8

[안내사항]

① 어린이의 개별 성장발달 정도와 건강상태 등에 따라, 이유식 시기를 선택하여 제공해 주세요.

[조리 TIP]

① 이유식에 제공되는 모든 간식은 잘게 잘라 어린이들이 먹기 쉽게 제공하여 주시기 바랍니다.

② [과일 및 채소스틱] 채소스틱은 살짝 익힌 후 제공하여 주시고, 과일은 씨와 껍질을 제거한 후 제공하여 주십시오.

③ [빵·기타 간식] 어린이 질식사고 방지를 위해 음료(물)와 함께 제공하여 주십시오.

④ [두유 및 유제품류] 유제품류는 어린이 개월 수에 맞는 제품을 제공하여 주십시오.

★ 식중독 예방을 위해 생채소 및 과일은 채소·과일용 소독제로 소독하거나 살짝 데쳐 제공해주시고, 모든 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내 배식을 완료하여 주시기 바랍니다.

원산지 표기	쌀				소고기	닭고기	동태	콩 (두부)
	무른밥		누룽지					
	멥쌀	찰쌀	멥쌀	찰쌀	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소			
	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	러시아산	국내산

1. 쌀(밥, 무른밥, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품

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

3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 소고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑱잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
--------------	--

※ 계획된 급식 메뉴는 계절적 요인 및 식재료 수급 상황에 따라 부득이하게 변경될 수 있으며, 대체 메뉴 제공 시 키즈노트를 통해 안내해 드리겠습니다.

※ 어린이들에게 제공된 급·간식 사진은 키즈노트에 게시하고 있으니, 자세한 내용은 키즈노트-식단표를 통해 확인해 주시기 바랍니다.

결 재	조리사	원장
	전혜린	윤정현

일 자	10월 푸드브릿지 <연근>	 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!		10/1(목)	10/2(금)
오전간식	 10월 푸드브릿지 <연근>			포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. 【글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템】 * 갈색으로 표기함			흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 들깨우나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 갯잎무침 백깍두기
오후간식				짜장면 ②⑤⑥⑩⑮⑰	식빵①②⑤⑥ / 우유②
열량(kcal)/단백질(g)				383/15	481/22
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) ♥생일식단♥	10/8(목)	10/9(금)
오전간식	 대 체 공 휴 일	파프리카스틱/두유⑤	배/우유②	감귤/우유②	 한 글 날
점심		보리밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯버터구이② 백깍두기	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백깍두기	차조밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백깍두기	
오후간식		유부석윳밤⑤⑥	케이크①②⑤⑥ / 저당마시는요구르트②	감자수제비⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		482/18	540/19	494/21	
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [☆신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱 / 저당마시는요구르트②	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가자구이⑤⑥⑯ 청포묵우침⑤⑥ 백깍두기	흑미밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 백깍두기	☆ 연근아파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백깍두기	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 두부양파국⑤⑥ ☆ 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ / 동글레차	크로와상①②⑤⑥ / 보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ / 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	423/16	449/18	485/17	415/19	523/22
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전간식	키위/우유②	감자스틱/두유⑤	감귤/치즈②	바나나/우유②	단호박죽
점심	쌀밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 백깍두기	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑯ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기	현미밥 유부된장국⑤⑥ 대두살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑯ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 백깍두기
오후간식	삶은메추리알① / 매실차	버터토스트①②⑤⑥ / 오미자차	시금치프리카타①②⑫	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥ / 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	524/27	499/20	371/20	498/18	534/20
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수) [국 없 Day]	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 / 저당떠먹는요구르트②	배/우유②	키위/치즈②	끓인누룽지
점심	잡곡밥(쌀밥) 닭곰탕/(소면)⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기	잡곡밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백깍두기	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (송봉) 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백깍두기	잡곡밥(쌀밥) 순두부백탕⑤⑥ ☆ 저당유자채저지방불고기⑤⑥⑩ 열갈이우침⑤⑥ 백깍두기	잡곡밥(쌀밥) 다시마채국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ / 보리차	채소고로케①②⑤⑥	고구마샐러드①⑤	어묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥ / 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425/21	422/17	372/17	379/18	482/20

원산지 표기	쌀 (밥·죽·누룽지) (참쌀·현미· 특미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품	수산물	
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소				동그랑땡	고등어	동태
								돼지고기		
		1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 영소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어육(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) ※ 어육에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성 2. 수산물 2종 : 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								
알러지 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 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.									
※ 계획된 급식 메뉴는 계절적 요인 및 식재료 수급 상황에 따라 부득이하게 변경될 수 있으며, 대체 메뉴 제공 시 키즈노트를 통해 안내해 드리겠습니다. ※ 어린이들에게 제공된 급·간식 사진은 키즈노트에 게시하고 있으니, 자세한 내용은 키즈노트-식단표를 통해 확인해 주시기 바랍니다.										