

구립도담어린이집 2026년 10월 1-2세 죽형 식단

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자				10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)							
오전간식	★10월 푸드브릿지 〈연근〉 연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함			포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥	 개천절							
점심				쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨우나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 갯잎무침 백깍두기								
오후간식				짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮	식빵①②⑤⑥ /우유②								
열량(kcal) /단백질(g)				383/15	481/22								
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)							
오전간식	 대체공휴일	크림스프②⑤⑥⑬⑮ /식빵①②⑤⑥	닭살피망죽⑮	감귤/우유②	 한글날	사과 /저당마시는요구르트②							
점심		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 새송이버섯버터구이② 백깍두기	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치		오모라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 백김치							
오후간식		파프리카스틱 /우유②	키위/치즈②	감자수제비⑤⑥		건채소침/우유②							
열량(kcal) /단백질(g)		433/17	450/17	494/21		398/14							
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [★신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)							
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	참깨죽	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑮	두유⑤							
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가자구이⑤⑥⑮ 청포묵우침⑤⑥ 백김치	쌀밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소죽①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 백깍두기	★연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 두부양파국⑤⑥ ★저염돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물우침⑤⑥ 백김치	바지락칼국수⑥⑮ 쌀밥 고구마줄기볶음⑤ 백김치							
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ /동글레차	포도/우유②	비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	건채소침/우유②							
열량(kcal) /단백질(g)	423/16	449/18	439/14	415/19	523/22	452/18							
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)							
오전간식	키위/우유②	시금치스프②⑤⑥⑬⑮ /식빵①②⑤⑥	달걀채소죽①	바나나/우유②	단호박죽②⑤⑥⑬⑮	포도 /저당떠먹는요구르트②							
점심	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 백깍두기	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑮ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 백김치	돼지고기삼색비빔밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기							
오후간식	삶은달걀① /동글레차	감자스틱 /우유②	감귤/치즈②	오일파스타⑥	스틱빵①②⑤⑥ /우유②	건채소침/우유②							
열량(kcal) /단백질(g)	524/27	397/17	373/16	498/18	534/20	456/19							
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수) [국 없 Day]	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)							
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	소고기브로콜리죽⑮	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤							
점심	쌀밥 닭곰탕/(소면)⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 참나물우침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백김치	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 순능 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ ★저염돼지고기⑤⑥⑩ 달걀이무침⑤⑥ 알갈이무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살편이버섯볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치	소고기우동⑤⑥⑮ 쌀밥 갯잎나물⑤⑥ 백깍두기							
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	배/우유②	어묵국수⑤⑥	식빵①②⑤⑥ /우유②	건채소침/우유②							
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	422/17	395/19	379/18	482/20	438/21							
원산지 표기	김치			소고기			육가공품			수산물			
	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미 포함)	배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	돼지고기	닭고기	콩 (콩버찌, 두부)	동그랑땡	돼지고기	고등어	동태	새우살	대구
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산
	만 1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g / 만 3~5세 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g ◆ 어린이집(또는 유치원)에서의 총 섭취 열량과 단백질은 만 1~2세의 경우 390~440kcal, 20g / 만 3~5세의 경우 600~680kcal, 25g												
알레르기 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.												