

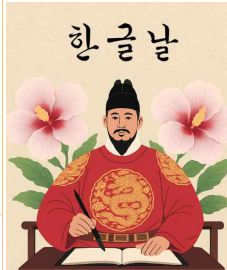
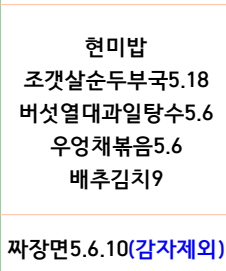
2026년 10월 식단(영아반)

가락본동어린이집

날 짜				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	* 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.			연두부*양념장5.6	우유2, 과일(배)	개천절
점 심	* 빨간색칸은 저염식으로 “국없는날”입니다.(점심제공) * 초록색칸은 “채식의 날”입니다.(점심제공) * 국은 저염으로 제공하기 위해0.4%이하로 염도를 맞추고 있습니다. * 알레르기원아의 대체식은 “파란색”으로 표기하고 급식으로 제공 하고 있습니다.			보리밥 동태썩국5.6 달걀버섯장조림5.6 어묵채볶음5.6.18 (구이김) 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국5.9 훈제오리채소볶음5.6 들깨무나물5 배추김치9	
	* 만1-2세는 열량(kcal)450-550 단백질(g)15-25으로 제공하고 있습니다. * 식단 작성자 : 이경희 영양사			우유2, 꿀호떡2.5.6 (하람반-식빵)	매실차, 다짐유부볶음밥5.6	
날 짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식	대체공휴일	과일(메론)	양송이스프2.5.6	떠먹는요구르트2, 오이스틱	한글날	우유2
점 심		기장밥 참치김치국5.6.9 (어묵제외) 달걀스크램블1.5 연근조림5.6 깍두기9	현미밥 유부미소장국5.6 돈까스*소스5.6.10.12 양상추샐러드1.5.6 배추김치9	검정쌀밥 콩비지배추국5.6.9 임연수양념조림5.6 감자채볶음5(구이김) 깍두기9		버섯볶음밥5.6.18 콩비지된장국5.6 감자간장조림5.6 (연근조림) 배추김치9
		우유2, 모닝빵*잼1.2.5.6 (하람반-잼제외)	우유2, 찐고구마	버섯칼국수5.6		
날 짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	우유2, 과일(사과)	닭죽5.6.15.18	과일(바나나)	우유2, 우리쌀시리얼5.6	치즈2, 과일(파인애플)	우유2
점 심	보리밥 황태채두부국5 돈육가지볶음5.6.10 오이부추무침5.6 배추김치9	수수밥 쇠고기미역국5.16 치즈달걀말이1.2.5 도토리묵무침5.6 배추김치9	날치알백김치볶음밥 5.6.8.18 안매운팜볶국 5.6.9.15.17.18 춘권5.6 깍두기9	차조밥 들깨버섯국5 비엔나파프리카볶음 5.6.10.12 (하람반-돈육파프리카볶음) 시금치얼갈이무침5.6 배추김치9	기장밥 쇠고기토란국5.16 불어묵오징어볶음 5.6.17.18(불어묵제외) 숙주미나리무침5 깍두기9	쇠고기무밥*양념장 5.6.16 어묵국5.6.18 (어묵제외) 오징어볶음5.6.17 배추김치9
	김비빔면5.6	마시는요구르트2, 롤케익1.2.5.6	우유2, 찐감자(찐고구마)	보리차, 배추채전5.6	우유2, 양배추토스트1.2.5.6.12	
날 짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	우유2, 과일(토마토)12	떠먹는요구르트2, 당근스틱	우유2, 우리밀두부과자1.2.5.6	과일(배)	달걀콩나물죽1.5.6	우유2
점 심		검정쌀밥 시래기된장국5.6 김치달걀조림5.6.9.15 크랜베리멸치볶음5 (하람반-갈은멸치) 깍두기9	쇠고기콩나물밥*양념장 5.6.16 달걀파국1.5 부추잡채5.6 무생채5	보리밥 어묵국5.6.18(어묵제외) 메추리알감자조림1.5.6 (감자제외) 취나물볶음5.6 배추김치9	차조밥 꽃게탕5.6.8.9 돈수육9.10 상추쌈*쌈장5.6 보쌈김치9	달걀볶음밥1.5.6 돈육김치국5.9 콩나물무침5 깍두기9
		짜장면5.6.10(감자제외)	오미자차, 핫도그1.2.5. 6.10(하람반-모닝빵)	유기농식혜(하람반-보리 차), 새우볶음밥5.6.9	우유2, 찐만두1.5.6.10	우유2, 도너츠1.2.5.6
날 짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	과일(사과)	두유*선식2.5.6	과일(바나나)	우유2, 쌀과자5.6	쇠고기죽5.6.16	우유2
점 심	기장밥 닭개장5.15 두부양파조림5.6 구이김5 깍두기9	현미밥 낙지무국5 한우불고기5.6.16 컬리플라워나물5.6 배추김치9	카레라이스2.5.6.10 (감자제외) 오징어튀김5.6.17 배추김치9 짜먹는요구르트2	수수밥 가자미미역국5 제육볶음5.6.10 고사리나물5.6 깍두기9	검정쌀밥 콩나물국5 치즈달걀비2.5.6.15 (감자제외) 명엽채무침5.6 (하람반-갈은명엽채) 배추김치9	쇠고기치즈덮밥 2.5.6.16.18 감자채볶음5 (구이김) 깍두기9
	우유2, 구운달걀1	결명자차, 단호박맛탕5 (하람반-소스제외)	우유2, 와플1.2.5.6	토마토스파게티2.5.6.12	우유2, 핑거스틱1.2.5.6	
원산지 표시	농산물, 콩(두부류)		축산물(가공품)		수산물(가공품)	김치류(깍두기포함)
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지- 국내산		쇠고기- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 훈제오리 - 국내산 돈까스(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산, 수입산		꽃게·오징어- 국내산 가자미·임연수- 미국산 참치·오징어- 원양산 동태살- 러시아산 오징어튀김·새우살·낙지- 베트남산	배추(얼갈이, 봄동), 고춧가루 - 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					

2026년 10월 식단(유아반)

가락본동어린이집

날 짜				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	* 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.			연두부*양념장5.6	우유2, 과일(배)	개천절
점 심	* 빨간색칸은 저염식으로 “국없는날”입니다.(점심제공) * 초록색칸은 “채식의 날”입니다.(점심제공) * 국은 저염으로 제공하기 위해0.4%이하로 염도를 맞추고 있습니다. * <u>알레르기원아의 대체식은 “파란색”으로 표기하고 급식으로 제공 하고 있습니다.</u>			보리밥 동태속국5.6 달걀버섯장조림5.6 어묵채볶음5.6.18 (구이김) 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국5.9 훈제오리채소볶음5.6 들깨무나물5 배추김치9	
	오후간식	* 만3~5세는 열량(kcal)650~750 단백질(g)25~35으로 제공하고 있습니다. * 식단 작성자 : 이경희 영양사			우유2, 꿀호떡2.5.6	
날 짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식	대체공휴일	과일(메론)	양송이스트2.5.6	떠먹는요구르트2, 오이스틱	한글날	우유2
점 심		기장밥 참치김치국5.6.9 (어묵제외) 달걀스크램블1.5 연근조림5.6 깍두기9	현미밥 유부미소장국5.6 돈까스*소스5.6.10.12 양상추샐러드1.5.6 배추김치9	검정쌀밥 콩비지배우국5.6.9 임연수양념조림5.6 감자채볶음5(구이김) 깍두기9		버섯볶음밥5.6.18 콩비지된장국5.6 감자간장조림5.6 (연근조림) 배추김치9
		우유2, 모닝빵*잼1.2.5.6	우유2, 찐고구마	버섯칼국수5.6		
날 짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	우유2, 과일(사과)	닭죽5.6.15.18	과일(바나나)	우유2, 우리쌀시리얼5.6	치즈2, 과일(파인애플)	우유2
점 심	보리밥 황태채두부국5 돈육가지볶음5.6.10 오이부추무침5.6 배추김치9	수수밥 쇠고기미역국5.16 치즈달걀말이1.2.5 도토리묵무침5.6 배추김치9	날치알백김치볶음밥 5.6.8.18 안매운잠뽕국 5.6.9.15.17.18 춘권5.6 깍두기9	차조밥 들깨버섯국5 비엔나파프리카볶음 5.6.10.12 시금치열갈이무침5.6 배추김치9	기장밥 쇠고기토란국5.16 불어묵오징어볶음 5.6.17.18(불어묵제외) 숙주미나리무침5 깍두기9	쇠고기무밥*양념장 5.6.16 어묵국5.6.18 (어묵제외) 오징어볶음5.6.17 배추김치9
	오후간식	김비빔면5.6	마시는요구르트2, 롤케익1.2.5.6	우유2, 찐감자(찐고구마)	보리차, 배추채전5.6	우유2, 양배추토스트1.2.5.6.12
날 짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	우유2, 과일(토마토)12	떠먹는요구르트2, 당근스틱	우유2, 우리밀두부과자1.2.5.6	과일(배)	달걀콩나물죽1.5.6	우유2
점 심		검정쌀밥 시래기된장국5.6 김치달걀조림5.6.9.15 크랜베리멸치볶음5 깍두기9	쇠고기콩나물밥*양념장 5.6.16 달걀파국1.5 부추잡채5.6 무생채5	보리밥 어묵국5.6.18(어묵제외) 메추리알감자조림1.5.6 (감자제외) 취나물볶음5.6 배추김치9	차조밥 꽃게탕5.6.8.9 돈수육9.10 상추쌈*쌈장5.6 보쌈김치9	달걀볶음밥1.5.6 돈육김치국5.9 콩나물무침5 깍두기9
		오후간식	짜장면5.6.10(감자제외)	오미자차, 핫도그1.2.5.6.10	유기농식혜, 약밥5.6	우유2, 찐만두1.5.6.10
날 짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	과일(사과)	두유*선식2.5.6	과일(바나나)	우유2, 쌀과자5.6	쇠고기죽5.6.16	우유2
점 심	기장밥 닭개장5.15 두부양파조림5.6 구이김5 깍두기9	현미밥 낙지무국5 한우불고기5.6.16 컬리플라워나물5.6 배추김치9	카레라이스2.5.6.10 (감자제외) 오징어튀김5.6.17 배추김치9 짜먹는요구르트2	수수밥 가자미미역국5 제육볶음5.6.10 고사리나물5.6 깍두기9	검정쌀밥 콩나물국5 치즈달걀비2.5.6.15 (감자제외) 명엽채무침5.6 배추김치9	쇠고기치즈덮밥 2.5.6.16.18 감자채볶음5 (구이김) 깍두기9
	오후간식	우유2, 구운달걀1	결명자차, 단호박맛탕5	우유2, 와플1.2.5.6	토마토스파게티2.5.6.12	우유2, 핑거스틱1.2.5.6
원산지 표시	농산물, 콩(두부류)		축산물(가공품)		수산물(가공품)	김치류(깍두기포함)
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지- 국내산		쇠고기- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 훈제오리 - 국내산 돈까스(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산, 수입산		꽃게·오징어- 국내산 가자미·임연수- 미국산 참치·오징어- 원양산 동태살- 러시아산 오징어튀김·새우살·낙지- 베트남산	배추(얼갈이, 봄동), 고춧가루 - 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					