

10월 푸드 브릿지 : 단호박 푸드 브릿지란?

선호도가 낮은 채소를 단계별로(소극적노출→적극적노출) 노출시켜
을 줄이고 친숙하게 만들어 아이들의 편식 식습관 교정을 돕는 교육 방법입니다.

〈알레르기 유발 식품 안내〉 * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다. (한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

▶기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원하는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

★ 원산지표시 : 쌀(국내산), 현미,흑미,참쌀,수수,차조기강(국내산), 소(국내산), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부,콩비지,(대두:국내산), 달걀(국내산), 배추김치(배추, 고추가루:국내산), 동태(러시아산), 떡갈비(돼지고기:국내산), 동그랑땡(닭/돼지고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산), 임영초(미국산) ★ 위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.



가락1동 어린이집

2026년 10월 식단표(이유식)

일자/요일				10/1(목)	10/2(금)
오전 간식	▶재료 공급 상황과 어린이집 사정에 따라 메뉴가 같은 식품군 내에서 바뀔 수 있습니다. ▶국이 없는 “저염식의 날”이 있습니다. ▶건강과 환경을 위한 음식문화개선사업으로 “채식의 날”이 있습니다. ▶식단 작성자: 임예지 영양사			바나나푸레	누룽지채소죽
중 식				시금치죽	쇠고기애호박죽
오후 간식				연두부	키위푸레
일자/요일	10/5(월) 개천절 대체휴일	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금) 한글날
오전 간식		감자브로콜리오트밀죽	단배추두부죽	표고버섯죽	
중 식		닭고기야채죽	쇠고기당근죽	두부감자죽	
오후 간식		삶은계란	샤인머스켓	사과&파인애플	
일자/요일	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
오전 간식	영·유아용 치즈 & 토마토	단호박죽	무죽	얼갈이두부죽	당근죽
중 식	닭살배추죽	버섯두부죽	쇠고기애호박죽	고구마브로콜리죽	쇠고기우엉죽
오후 간식	한라봉푸레	파인애플	멜론	바나나	키위푸레
일자/요일	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전 간식	쌀미음	시금치당근죽	배죽	연근죽	단호박죽
중 식	쇠고기감자죽	감자양파죽	청경채닭죽	시금치두부죽	양배추두부죽
오후 간식	단호박찜	샤인머스켓	사과&배	바나나플레인요거트매시	사과
일자/요일	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
오전 간식	떠먹는요구르트	들깨배추죽	근대야채죽	얼갈이죽	야채죽
중 식	돈육숙주죽	순살가자미죽	두부당근죽	북어두부죽	쇠고기버섯죽
오후 간식	키위푸레	토마토	찐감자	한라봉푸레	멜론

<알레르기 유발 식품 안내> * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다.(한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원하는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

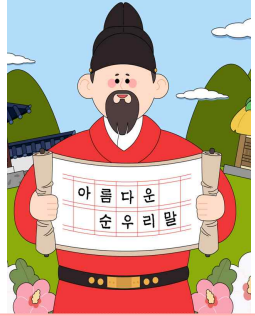
★ 원산지표시 : 쌀(국내산), 현미, 흑미, 찰쌀, 수수, 차조, 기장(국내산), 소(국내산), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지(대두:국내산), 달걀(국내산), 배추김치(배추,고춧가루:국내산), 소시지, 돈가스(닭고기,돼지고기:국내산), 코다리(러시아산), 탕수육, 함박스테이크(돼지고기:국내산), 가자미(미국산), 치킨너겟(닭고기:국내산)

★ 위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.



가락1동 어린이집

2026년 10월 식단표(연장식)

일자/요일				10/1(목)	10/2(금)
저 녁	▶재료 공급 상황과 어린이집 사정에 따라 메뉴가 같은 식품군 내에서 바뀔 수 있습니다. ▶국이 없는 “저염식의 날”이 있습니다. ▶건강과 환경을 위한 음식문화개선사업으로 “채식의 날”이 있습니다. ▶식단 작성자: 임예지 영양사			흑미밥 우거지된장국 간장닭조림 오이무침 배추김치	현미찹쌀밥 새우젓두부묵국 볼어묵볶음 시래기무침 배추김치
일자/요일	10/5(월) 개천절대체휴일	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금) 한글날
저 녁		흑미밥 계란국 고기산적구이 연근조림 배추김치	기장밥 표고버섯된장국 돈육찹스테이크 숙주나물무침 깍두기	차조밥 안매운육개장 닭살감자볶음 청경채나물 배추김치	
일자/요일	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
저 녁	차조밥 시래기된장국 코다리볶음 콩나물무침 깍두기	현미찹쌀밥 어묵국 닭안심볶음 열무된장무침 배추김치	흑미밥 배추쇠고기국 두부야채조림 감자채볶음 깍두기	기장밥 북어두부국 꼬마돈카츠 버섯버터구이 배추김치	수수밥 부추된장국 닭살브로콜리조림 청포묵야채무침 배추김치
일자/요일	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
저 녁	흑미밥 열무된장국 훈제오리구이 부추콩나물무침 깍두기	기장밥 근대된장국 돈육가지볶음 브로콜리무침 배추김치	차조밥 안매운돈육김치찌개 야채계란찜 애호박간장볶음 깍두기	현미찹쌀밥 맑은청경채국 콩나물불고기 달걀찜 배추김치	<저염식의 날> 수수밥 호박묵국 돈육찹스테이크 김구이 배추김치
일자/요일	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
저 녁	현미찹쌀밥 황태감자국 닭야채볶음 상추겉절이 깍두기	흑미밥 무챗국 쇠고기야채찜 팽이버섯볶음 배추김치	수수밥 새송이된장국 돈육숙주볶음 시금치나물무침 깍두기	<채식의 날> 기장밥 콩나물국 달걀말이 감자조림 배추김치	차조밥 숙주된장국 어묵양파볶음 애호박두부무침 배추김치

<알레르기 유발 식품 안내> * 알레르기 식단을 참고하시어 영아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다. (한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원하는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.

★ 원산지표시 : 쌀(국내산), 현미,흑미,참쌀,수수,차조,기장(국내산), 소(국내산), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지,(대두-국내산), 달걀(국내산), 명엽채(베트남산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 가자미,오징어,고등어,패류,새우(국내산)

★ 위 식단은 식품 수급에 따라 변경될 수 있습니다.