

발행처	롯데캐슬루오션어린이집
발행일	2026. 10. 01
원 장	백 민 애



10월 1~2세 혼합형 식단



담당자: 김민주 영양사

구분	10월 제철 음식 "배"			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				★방울토마토⑩/누룽지죽	당근죽	
점심식사	- 배는 칼로리가 낮아 비만인 사람에게 좋은 과일입니다. - 배에 많이 들어 있는 펙틴은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 수분 부족으로 변비가 생겼을 때 변을 부드럽게 해 변비를 예방합니다.			흑미밥 미소장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ ✓브로콜리토마토요리①⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				떠먹는요구르트②	참치전①④⑥/메밀차③	
열량(Kcal)/단백질(g)			330/15	351/18		
구분	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 국없는날	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		★사과/누룽지죽	파프리카죽	★키위/누룽지죽		★오렌지
점심식사		기장밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑧⑨ 도라지무침⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 건파래볶음⑤ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥1/2 쌀국수⑤⑥ 채소짜조구이 백김치⑨
오후간식		롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루라떼②⑤	삶은달걀①/등굴레차		어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)		409/18	361/11	300/16		352/11
구분	12(월)	13(화)	14(수) 잔반없는날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	★굴/누룽지죽	무죽	★배/누룽지죽	수수죽	★멜론
점심식사	차조밥 채소백팍볶음⑤⑥ 크림새우②⑨ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 육개장③⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 오이무침③⑥ 백김치⑨	채소볶음밥⑤ 어묵우동⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	울무밥 순두부찌개①⑤ 대패삼겹구이⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 건새우묵국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	카레주먹밥②⑤⑥	✓단호박치즈떡①②⑤	김치전⑤⑥⑨/옥수수차	바나나케이크①②③⑥/우유③	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	431/16	399/15	366/8	378/15	465/18	341/14
구분	19(월)	20(화)	21(수) 국없는날	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	참깨죽	★사인머스켓/누룽지죽	현미죽	★단감/누룽지죽	황태죽	★파인애플
점심식사	잡곡밥 달걀국① 잘게썬오징어두루치기⑤⑥⑦ 부추무침 깍두기⑨	기장밥 돼지국밥⑩ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소짜장밥①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 찐만두⑤⑥⑩⑪ 청포묵무침①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 수제미국⑨ 쇠고기큐브스테이크⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 찐닭⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	유부볶음밥⑤⑥ ✓들깨다시마국⑤⑥ 비빔당면⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니와플①②⑥/우유②	멸치주먹밥⑤	블루베리스무디	토마토스파게티②⑥	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	440/25	416/22	440/12	357/13	392/17	387/12
구분	26(월)	27(화)	28(수) 잔반없는날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양배추죽	★바나나/누룽지죽	기장죽	★방울토마토⑩/누룽지죽	배죽	★망고
점심식사	보리밥 콩나물국⑤ 생선가스/소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	울무밥 시래기맑은국 닭살간장조림⑤⑥⑬ 고사리무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육데리야키덮밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 양상추양파무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 새우살당근볶음⑤⑥ 팽이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	✓들기름두부주먹밥⑤ 잘게썬바지락맑은국⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	미니칼국수⑤⑥	고구마꿀조림⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	충무김밥/석박지⑨	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	436/17	353/17	351/10	388/15	421/14	275/11
[원산지 표시 대상 품목(29가지)] · 농축산물(9) : 쇠고기(한우or육우or젓소, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀 (잡곡, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루) · 수산물(20) : 납치 조피볼락, 참돔, 마귀리, 병장어, 낙지, 명태(황태, 복어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁뱅이(망개), 방어, 전복, 부세 · 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시 · 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시 ※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능 [식품 알레르기 유발물질] ♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복 포함), ⑳잣 ♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 매뉴얼 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사설로 연락을 취해주시고 사설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다. *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀		콩		백김치	
	백미	흑미	두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국산	국산	국산	x
	닭고기		돼지고기		수산물	
	닭살버터구이	찐닭	닭살간장조림	돈육간장불고기	대패삼겹구이	돼지국밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공식품 (식·의약품 제외일 경우)						
닭강정		참치전		생선가스		
닭고기: 국내산		가다랑어: 원양산		명태: 러시아산		
				가쓰오장국		
				참치죽		
				가다랑어: 원양산		