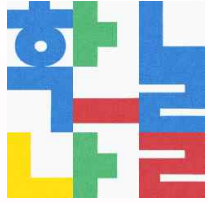


발행처 : 초읍소현어린이집
발행일 : 2026.09.30
원 장 : 안선희

10월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만1~2세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center
이천대학교병원

구분	※ 알림		견학	1(목)	2(금)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!			채소죽	사과
점심식사	▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수	유기농기장밥 순두부국() 무항생제쇠고기갈비찜 V오이무침 백김치	유기농현미밥 V도토리묵국 V무항생제갈비찜 V브로콜리무침 백김치
오후간식				과일요거트범벅	롤빵 산양유
열량/단백질				405/16	411/13
구분	5(월/대체휴일)		7(수)	8(목)	9(금/한글날)
오전간식			V토마토	흑임자죽	
점심식사			V무항생제돈육잡채덮밥 무맑은국 V숙나물 백김치 과채주스	유기농기장밥 감자국() 삼치구이 건과류조림 백김치	
오후간식			시리얼 우유	V포마채소김밥	
열량/단백질			418/15	403/14	447/16
구분	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)
오전간식	씨없는포도		전복죽	참다래	누룽지죽
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯미역국 무항생제쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치		유기농수수밥 유부맑은국() 무항생제안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	유기농현미밥 들깨수제비국 V갈계선오징어볶음 V시금치나물 백김치
오후간식	찐감자 보리차		볶음우동	V고구마범벅 두유	V과일샐러드
열량/단백질	348/15		397/16	418/14	388/12
구분	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)
오전간식	굴		무항생제장국죽	씨없는포도	깨죽
점심식사	유기농검정쌀밥 시락국 무항생제닭살채소볶음 V가지나물 깍두기		유기농수수밥 두부탕국() 고등어조림 V숙나물 백김치	유기농흰쌀밥 브로콜리소스 무항생제돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	유기농현미밥 무항생제쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 백김치
오후간식	찐단호박 국화차(중양절)		V채소샌드위치	무항생제삶은달걀 식혜	잔멸치김가루죽
열량/단백질	357/13		432/18	402/13	413/15
구분	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)
오전간식	배		채소죽	단감	흑미죽
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육불고기 V브로콜리무침 백김치		유기농수수밥 들깨단배추국() V무항생제갈계선 V쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	V두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 백김치 짜먹는요구르트	유기농현미밥 모듬버섯국 무항생제닭살떡볶이 V청경채나물 백김치
오후간식	찐고구마 결명자차		V무항생제달걀지단 잔치국수	알감자구이 두유	늪은호박전
열량/단백질	357/11		390/17	411/14	394/22
구분	30(금)		31(토)	1(일)	2(월)
오전간식			V토마토		
점심식사					
오후간식					
열량/단백질					

원산지 일괄 표시	쌀,곡류	배추김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	콩	수산물	
		배추	고춧가루	국용	반찬용					*코다리:러시아산	*멸치:국산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	*고등어:국산	*오징어:국산
				한우	한우					*건새우:국산	*전복: 국산
*농축산물 9종:쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 식품가공품(햄류, 소시류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품											
*수산물 20종:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가라비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타 어육가공품), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등											



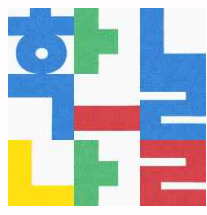
이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

발행처 : 초읍소현어린이집
발행일 : 2026.09.30
원 장 : 안선희

10월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만3~5세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center
이천대학교병원

구분	※ 알림	견학	1(목)	2(금)	
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품	견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수	채소죽 유기농기장밥 순두부국() 무항생제소고기갈비찜 V오이무침 배추김치	사과 유기농현미밥 V도토리묵국 무항생제오리주물럭 V브로콜리무침 배추김치	
점심식사	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자		과일요거트범벅	롤빵 산양유	
오후간식					
열량/단백질			623/25	633/20	
구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)
오전간식		타락죽	V토마토	흑임자죽	
점심식사		유기농수수밥 무항생제쇠고기 된장찌개() 무항생제당근달걀찜 애호박나물 깍두기	V무항생제돈육잡채덮밥 무맑은국 V숙주나물 배추김치 과채주스	유기농기장밥 감자국() 삼치구이 견과류조림 배추김치	
오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	V고마채소김밥	
열량/단백질		644/24	620/22	688/24	
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	씨없는포도	전복죽	참다래	누룽지죽	배
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯미역국 무항생제쇠고기장조림 잔멸치볶음 배추김치	유기농수수밥 유부맑은국() 무항생제안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	유기농기장밥 무채국() 무항생제돈육피망조림 V콩나물무침 배추김치	김밥(견학) 
오후간식	찐감자 보리차	볶음우동	V고구마범벅 두유	V과일샐러드	카스테라 산양유
열량/단백질	536/24	611/25	644/22	597/19	502/14
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	굴	무항생제장국죽	씨없는포도	깨죽	사과
점심식사	유기농검정쌀밥 시락국 무항생제달걀채소볶음 V가지나물 깍두기	유기농수수밥 두부탕국() 고등어조림 V숙주나물 배추김치	유기농흰쌀밥 브로콜리소프 무항생제돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	유기농기장밥 어묵국() 무항생제훈제오리찜 V오이무침 깍두기	유기농현미밥 무항생제쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 배추김치
오후간식	찐단호박 국화차(중양절)	V채소샌드위치	무항생제삶은달걀 식혜	잔멸치김가루주먹밥	소보루 산양유
열량/단백질	549/20	664/28	619/20	636/23	619/18
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배	채소죽	단감	흑미죽	V토마토
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육불고기 V브로콜리무침 배추김치	유기농수수밥 들깨단배추국() 무항생제쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	V두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 배추김치 짜먹는요구르트	유기농기장밥 무항생제 돈육된장국() 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	유기농현미밥 모듬버섯국 무항생제달걀다이어리조림 V청경채나물 배추김치
오후간식	찐고구마 결명자차	V무항생제달걀지단간치 국수	알감자구이 두유	늪은호박전	모닝빵 산양유
열량/단백질	549/17	600/26	632/22	606/34	631/28

원산지 일괄 표시	쌀,곡류	배추김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	콩	수산물	
		배추	고춧가루	국용	반찬용					*코다리:러시아산 *고등어:국산 *건새우:국산 *생새우:베트남산	*멸치:국산 *오징어:국산 *전복: 국산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		
				한우	한우						
	*농축산물 9종:쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 식품가공품(햄류, 소시류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품										
*수산물 20종:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가라비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵 어육소시지 어육반제품 어육살 연육 기타 어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등											



이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	2	롤빵	6	당근달걀찜	6	버섯채소전	8	꼬마채소김밥	10	만둣국
	10	연근참깨무침	14	해물완자전	14	고구마범벅	15	과일샐러드	16	김밥
	16	카스테라	17	메추리알마요무침	20	채소샌드위치	21	돈까스&소스	21	삶은달걀
	23	소보루빵	24	유부초밥	27	달걀지단잔치국수	28	두부소보로덮밥	30	모닝빵
	31	달걀국								
2. 우유		우유/산양유	1	블루베리요거트범벅	2	롤빵	6	타락죽	10	슬라이스치즈
	14	채소카레라이스	14	해물완자전	14	떠먹는요구르트	14	고구마범벅	15	과일샐러드
	16	카스테라	17	치즈김치볶음밥	20	채소샌드위치	21	브로콜리스프	23	소보루빵
	24	유부초밥	28	짜먹는요구르트	28	알감자구이	30	모닝빵	31	슬라이스치즈
3. 메밀										
4. 땅콩										
5. 대두	8	견과류조림	28	견과류조림						
	1	순두부국	1	쇠고기굴소스볶음	6	쇠고기된장찌개	6	버섯채소전	7	시리얼
	8	꼬마채소김밥	10	나물비빔밥	10	만둣국	10	연근참깨무침	10	두유
	13	유부맑은국	14	채소카레라이스	14	미소장국	14	두유	15	콩나물무침
	15	돈육피망조림	15	과일샐러드	16	김밥	17	미숫가루	17	메추리알마요무침
	19	시락국	20	두부탕국	21	돈까스&소스	22	어묵국	24	두유
	24	유부초밥	26	콩나물국	28	두유	28	두부소보로덮밥	29	돈육된장국
	31	미숫가루								
6. 밀	1	쇠고기굴소스볶음	2	롤빵	6	쇠고기된장찌개	6	버섯채소전	8	삼치구이
	8	꼬마채소김밥	10	만둣국	10	연근참깨무침	13	볶음우동	14	채소카레라이스
	14	미소장국	14	해물완자전	15	돈육피망조림	16	들깨수제비국	16	카스테라
	16	김밥	17	미숫가루	19	시락국	20	채소샌드위치	21	돈까스&소스
	21	브로콜리스프	22	어묵국	23	소보루빵	24	유부초밥	27	달걀지단잔치국수
	29	돈육된장국	29	늪은호박전	30	모닝빵	31	미숫가루		
7. 고등어	20	고등어조림								
8. 게	8	꼬마채소김밥	16	김밥						
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기	2	도토리묵국	14	해물완자전	15	무쌈국	17	치즈김치볶음밥	
	23	새우살애호박볶음	24	안매운김치국						
10. 돼지고기	7	돈육잡채덮밥	10	만둣국	15	돈육피망조림	21	돈까스&소스	26	돈육불고기
	29	돈육된장국								
11. 복숭아										
12. 토마토	7	토마토	14	채소카레라이스	15	과일샐러드	21	돈까스&소스	30	토마토
13. 아황산류	8	꼬마채소김밥	16	김밥	21	단무지무침	27	달걀지단잔치국수		
14. 호두	8	견과류조림	28	견과류조림						
15. 닭고기	13	안동찜닭	19	닭살채소볶음	30	닭살데리야끼조림				
16. 쇠고기	1	쇠고기굴소스볶음	6	쇠고기된장찌개	12	쇠고기장조림	14	채소카레라이스	20	장국죽
	21	돈까스&소스	23	쇠고기국	27	쇠고기연근찜				
17. 오징어	14	해물완자전	16	오징어볶음						
18. 조개류	1	쇠고기굴소스볶음	13	전복죽	14	채소카레라이스	14	해물완자전	15	돈육피망조림
	21	돈까스&소스								
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>

