

발행처 : 꼬마차원어린이집
발행일 : 2026.09.29
원 장 : 박재숙

10월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)



구분	※ 알림	견학	1(목)	2(금)	3(토/개천절)	
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ 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	채소죽 기장밥 순두부국() 쇠고기굴소스볶음 V오이무침 백김치	사과 현미밥 V도토리묵국 잘게썬오리주물럭 V브로콜리무침 백김치		
점심식사						
오후간식			블루베리요거트범벅	롤빵 우유		
열량/단백질			405/16	413/13		
구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전간식		타락죽	V토마토	흑임자죽		슬라이스치즈
점심식사		수수밥 쇠고기된장찌개() 당근달걀찜 애호박나물 깍두기	V돈육잡채덮밥 무맑은국 V숙주나물 백김치 과채주스	기장밥 감자국() 삼치구이 견과류조림 백김치		V나물비빔밥&양념장 만둣국 V잘게썬연근참깨무침 백김치
오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	V꼬마채소김밥		두유
열량/단백질		418/15	403/14	447/16		393/14
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	전복죽	키위	누룽지죽	배	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치	수수밥 유부맑은국() 안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 무채국() 돈육피망조림 V콩나물무침 백김치	현미밥 들깨수제비국 잘게썬오징어볶음 V시금치나물 백김치	치즈김치볶음밥 양파당면국 V매추리알마오무침 구이김
오후간식	찐감자 우유	볶음우동	V고구마범벅 우유	바나나셰이크	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	390/17	397/16	400/13	408/14	443/16	398/17
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	씨없는포도	장국죽	굴	깨죽	사과	두유
점심식사	검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 V가지나물 깍두기	수수밥 두부탕국() 고등어조림 V숙주나물 백김치	현미밥 옥수수수프 돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	기장밥 어묵국() 잘게썬훈제오리찜 V오이무침 깍두기	현미밥 쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 백김치	V유부초밥 안매운김치국 명엽채무침 깍두기
오후간식	찐단호박 우유	V채소샌드위치	삶은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	후레쉬변 우유	누룽지탕
열량/단백질	397/15	432/18	430/14	413/15	421/12	399/17
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	채소죽	단감	흑미죽	바나나	슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 V브로콜리무침 백김치	수수밥 들깨단배추국() 잘게썬쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	V두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 백김치 마시는요구르트	기장밥 돈육된장국() 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 V청경채나물 백김치	파인애플볶음밥 달걀국 V깨순나물 깍두기
오후간식	찐고구마 우유	V달걀지단잔치국수	알감자구이 우유	늪은호박전	모닝빵 우유	미숫가루
열량/단백질	397/13	390/17	388/11	394/22	412/18	377/17

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	(한우/육우/젓소)				배추	고춧가루
수산물												
원산지 표시	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기
수산물												
식육·어육가공품												
	주꾸미	가리비	우렁강아(명게)	전복	방어	부세						