

발행처 : 햇살어린이집
 발행일 : 2026. 10 .01
 원 장 : 조 현 숙

10월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산진구
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
 석정로40길10번길

구분	※ 알림	전학	1(목)	2(금)	3(토/개천절)	
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 영도 기록 날! ▶ V표시는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품	전학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수	채소죽 기장밥 순두부국() 쇠고기굴소스볶음 V오이무침 백김치	사과 현미밥 V도토리묵국 잘게썬오리주물럭 V브로콜리무침 백김치 롤빵 우유		
점심식사	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		405/16	413/13		
오후간식						
열량/단백질						
구분	5(월/대체육일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전간식		타락죽 수수밥 쇠고기된장찌개()	V토마토 V돈육잡채덮밥 무말은국 V숙주나물 백김치 과채주스	흑임자죽 기장밥 감자국() 삼치구이 견과류조림 백김치		슬라이스치즈
점심식사		당근달걀찜 애호박나물 깍두기	시리얼 우유	V포마채소김밥	V나물비빔밥&양념장 만둣국 V잘게썬연근참깨무침 백김치	
오후간식		버섯채소전				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	사인머스켓 검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치	전복죽 수수밥 유부말은국() 안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	키위 채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	누룽지죽 기장밥 무척국() 돈육피망조림 V콩나물무침 백김치	현미밥 들깨수제비국 잘게썬오징어볶음 V시금치나물 백김치	미숫가루 치즈김치볶음밥 양파당면국 V매추리알마요무침 구이김
점심식사						
오후간식	편감자 우유	볶음우동	V고구마별떡 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 검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 V가지나물 깍두기	장국죽 수수밥 두부탕국() 고등어조림 V숙주나물 백김치	굴 흰쌀밥 육수수스프 돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	깨죽 기장밥 어묵국() 잘게썬훈제오리찜 V오이무침 깍두기	사과 현미밥 쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 백김치	두유 V유부초밥 안매운김치국 명열채무침 깍두기
점심식사						
오후간식	편단호박 우유	V채소샌드위치	삼은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	후레쉬번 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 검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 V브로콜리무침 백김치	채소죽 수수밥 들깨단배주국() 잘게썬쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	단감 V두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 백김치 마시는요구르트	흑미죽 기장밥 돈육된장국() 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	바나나 현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 V청경채나물 백김치 모닝빵 우유	슬라이스치즈 파인애플볶음밥 달걀국 V깨순나물 깍두기
점심식사						
오후간식	편고구마 우유	V달걀지단잔치국수	알감자구이 우유	늪은호박전		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 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치			
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루		
	국산	국산	국산	수입	수입	수입	호주산	국산	국산	국산	국산	중국산		
	수산물													
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(통태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	수입	국산	국산	수입	국산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁챙이(명게)	전복	방어	부세	삼치	어묵						
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	수입						

♣치즈와 우유는 수시 제공됩니다.