

발행처: 서면아이파크어린이집
 발행일: 2026.09.30
 원 장: 이예숙

10월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만1~2세)



구분	※ 알림		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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		채소죽 유기농기장밥 순두부국() 무항생제쇠고기소스볶음 V오이무침 백김치	사과 유기농현미밥 V도토리묵국 무항생제잘게썬오리주물럭 V브로콜리무침 백김치		
점심식사						
오후간식			과일요거트범벅	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		유기농수수밥 무항생제쇠고기 된장찌개() 무항생제당근달걀찜 애호박나물 깍두기	V무항생제돈육잡채덮밥 무맑은국 V숙주나물 백김치 과채주스	유기농기장밥 감자국() 삼치구이 견과류조림 백김치		V나물비빔밥 &양념장 무항생제만두국 V잘게썬연근참깨무침 백김치
오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	V포마채소김밥		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	씨없는포도	전복죽	참다래	누룽지죽	배	미숫가루
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯미역국 무항생제쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치	유기농수수밥 유부맑은국() 무항생제안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	유기농기장밥 무채국() 무항생제돈육피망조림 V콩나물무침 백김치	유기농현미밥 들깨수제비국 잘게썬오징어볶음 V시금치나물 백김치	치즈김치볶음밥 양파당면국 V무항생제매추리알 마요무침 구이김
오후간식	찐감자 우유	볶음우동	V고구마범벅 우유	바나나셰이크	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	436/18	397/16	413/14	408/14	443/16	398/17
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	굴	무항생제장국죽	씨없는포도	깨죽	사과	두유
점심식사	유기농검정쌀밥 시락국 무항생제닭살채소볶음 V가지나물 깍두기	유기농수수밥 두부탕국() 고등어조림 V숙주나물 백김치	유기농현미쌀밥 옥수수스프 무항생제돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	유기농기장밥 어묵국() 무항생제잘게썬 훈제오리찜 V오이무침 깍두기	유기농현미밥 무항생제쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 백김치	V유부초밥 안매운김치국 명엽채무침 깍두기
오후간식	찐단호박 우유	V채소샌드위치	무항생제삶은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	후레쉬번 우유	누룽지탕
열량/단백질	385/15	432/18	484/15	413/15	421/12	399/17
구분	26(월)	27(화)	28(수)-생일	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	채소죽	무항생제닭죽	흑미죽		슬라이스치즈
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육불고기 V브로콜리무침 백김치	유기농수수밥 들깨단배추국() 무항생제잘게썬 쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	유기농참쌀팔밥 조갯살미역국 무항생제쇠불고기 들깨나물 백김치/배추김치	유기농기장밥 무항생제 돈육된장국() 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	운동회로 인한 현장학습	파인애플볶음밥 무항생제달걀국 V깨순나물 깍두기
오후간식	찐고구마 우유	V무항생제달걀지단 잔치국수	롤케이크 우유	늪은호박전		미숫가루
열량/단백질	397/13	390/17	441/18	394/22		377/17

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

발행처: 서면아이파크어린이집
 발행일: 2026.09.30
 원 장: 이예숙

10월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만3~5세)

부산광역시
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children Welfare & Social Welfare Nutrition Management Center
 아동복지교육지원팀

구분	※ 알림	1(목)	2(금)	3(토/개천절)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②유유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	채소죽 유기농기장밥 순두부국() 무항생제쇠고기소스볶음 V오이무침 배추김치	사과 유기농현미밥 V도토리묵국 무항생제오리주물럭 V브로콜리무침 배추김치	
점심식사				
오후간식		과일요거트범벅	롤빵 우유	
열량/단백질		623/25	636/20	

구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전간식		타락죽	V토마토	흑임자죽		슬라이스치즈
점심식사		유기농수수밥 무항생제쇠고기 된장찌개() 무항생제당근달걀찜 애호박나물 깍두기	V무항생제돈육잡채덮밥 무맑은국 V숙주나물 배추김치 과채주스	유기농기장밥 감자국() 삼치구이 견과류조림 배추김치		V나물비빔밥 &양념장 무항생제만둣국 V연근참깨무침 배추김치
오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	V포마채소김밥		두유
열량/단백질		644/24	620/22	688/24		605/21

구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	씨없는포도	전복죽	참다래	누룽지죽	배	미숫가루
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯미역국 무항생제쇠고기장조림 잔멸치볶음 배추김치	유기농수수밥 유부맑은국() 무항생제안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	유기농기장밥 무채국() 무항생제돈육피망조림 V콩나물무침 배추김치	유기농현미밥 들깨수제비국 오징어볶음 V시금치나물 배추김치	치즈김치볶음밥 양파당면국 V무항생제메추리알 마요무침 구이김
오후간식	찐감자 우유	볶음우동	V고구마범벅 우유	바나나셰이크	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	635/27	611/25	617/21	628/22	681/25	613/26

구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	굴	무항생제장국죽	씨없는포도	깨죽	사과	두유
점심식사	유기농검정쌀밥 시락국 무항생제닭살채소볶음 V가지나물 깍두기	유기농수수밥 두부탕국() 고등어조림 V숙주나물 배추김치	유기농현미쌀밥 옥수수스프 무항생제돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	유기농기장밥 어묵국() 무항생제훈제오리찜 V오이무침 깍두기	유기농현미밥 무항생제쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 배추김치	V유부초밥 안매운김치국 명엽채무침 깍두기
오후간식	찐단호박 우유	V채소샌드위치	무항생제삶은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	후레쉬번 우유	누룽지탕
열량/단백질	575/23	664/28	675/22	636/23	648/18	615/27

구분	26(월)	27(화)	28(수) 생일	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	채소죽	무항생제닭죽	흑미죽		슬라이스치즈
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육불고기 V브로콜리무침 배추김치	유기농수수밥 들깨단배추국() 무항생제쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	유기농참쌀팔밥 조갯살미역국 무항생제쇠불고기 들깨나물 백김치/배추김치	유기농기장밥 무항생제 돈육된장국() 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	운동회로 인한 현장학습	파인애플볶음밥 무항생제달걀국 V깨순나물 깍두기
오후간식	찐고구마 우유	V무항생제달걀지단 잔치국수	롤케이크 우유	늪은호박전		미숫가루
열량/단백질	610/20	600/26	679/27	606/34		579/26

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

2026년 10월 식단표 석식(1-2세)

(서면아이파크)어린이집

날짜	♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)	1일(목)	2일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲ 잣	242.1/9.6	330.4/14.3
저녁	♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀수육⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑦⑩⑮ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시			

날짜	5일(월) 대체 휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
열량(kcal)/ 단백질(g)		243.0/9.7	240.6/11.1	229.4/10.8	
저녁		기장밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)물만둣국⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 오징어볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 달걀팥국① 갈치구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
원산지표시					

날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	241.0/11.6	261.1/11.2	199.1/9.1	241.1/10.0	316.0/9.8
저녁	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 브로콜리숙회(들깨소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 쇠고기탕국⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 매추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 실파미소장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀수육버섯볶음⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨
원산지표시					

날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	240.6/8.7	311.8/11.2	245.3/8.7	248.9/13.2	234.7/14.0
저녁	흑미밥 양송이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지들깨국⑤⑥ 레몬소스탕수육①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김국⑤⑥⑨ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양상추샐러드(발사믹드레싱) 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 온두부찜⑤ 깍두기⑨	보리밥 부추달걀국① 연어구이⑤ 당근양파볶음⑤ 배추김치⑨
원산지표시					

날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	225.5/10.6	292.0/11.4	237/12.3	236.3/9.3	249.5/10.4
저녁	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀수육소스볶음⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 파래전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
원산지표시					

일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지 고기	오리 고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(남치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 병장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	갈치	다랑어 (참치)	고등어
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	322.0/15.4	417.6/16.3	340.9/18.1	344.1/13.8	362.0/15.2
저녁	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음⑤⑥⑬⑯ 파래전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑱ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
원산지표시					

[illegible]

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.