

10월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

구분	※ 알림			1(목)	2(금)
오전간식				채소죽	사과
점심식사	▶ 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			기장밥 순두부국 쇠고기굴소스볶음 V오이무침 백김치	현미밥 V도토리묵국 잘게썬오리주물럭 V브로콜리무침 백김치
오후간식				블루베리요거트범벅	롤빵 우유
열량/단백질				405/16	413/13
구분	5(월/대체육일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)
오전간식		타락죽	V토마토	흑임자죽	
점심식사		수수밥 쇠고기된장찌개 당근달걀찜 애호박나물 깍두기	V돈육잡채덮밥 무말은국 V숙주나물 백김치 과채주스	기장밥 감자국 삼치구이 견과류조림 백김치	
오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	V꼬마채소김밥	
열량/단백질		418/15	403/14	447/16	
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	샤인머스켓	전복죽	키위	누룽지죽	배
점심식사	검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치	수수밥 유부말은국 안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 무채국 돈육피망조림 V콩나물무침 백김치	현미밥 돌깨수제비국 잘게썬오징어볶음 V시금치나물 백김치
오후간식	찐감자 우유	볶음우동	V고구마범벅 우유	바나나쉐이크	카스테라 우유
열량/단백질	390/17	397/16	400/13	408/14	443/16
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	씨없는포도	장국죽	굴	깨죽	사과
점심식사	검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 V가지나물 깍두기	수수밥 두부탕국 고등어조림 V숙주나물 백김치	흰쌀밥 옥수수스프 돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	기장밥 어묵국 잘게썬훈제오리찜 V오이무침 깍두기	현미밥 쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 백김치
오후간식	찐단호박 우유	V채소샌드위치	삶은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	후레쉬번 우유
열량/단백질	397/15	432/18	430/14	413/15	421/12
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배	채소죽	단감	흑미죽	바나나
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 V브로콜리무침 백김치	수수밥 돌깨단배추국 잘게썬쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	V두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 백김치 마시는요구르트	기장밥 돈육된장국 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 V청경채나물 백김치
오후간식	찐고구마 우유	V달걀지단잔치국수	알감자구이 우유	늪은호박전	모닝빵 우유
열량/단백질	397/13	390/17	388/11	394/22	412/18

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물											
	명태(동태)				고등어				오징어			
	외국산				국내산				국내산			
	식육·어육·콩 가공품											
	유부			해물완자				돈까스			어묵	
외국산			외국산				국내산			외국산		

발행처:하늘채포레스원어린이집
발행일:2026.09.28

10월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만3~5세)

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

구분	※ 알림			1(목)	2(금)
오전간식				채소죽	사과
점심식사	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시는 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) ⑳참			기장밥 순두부국 쇠고기굴소스볶음 V오이무침 배추김치	현미밥 V도토리묵국 오리주물럭 V브로콜리무침 배추김치
오후간식				블루베리요거트범벅	롤빵 우유
열량/단백질				623/25	636/20
구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)
오전간식		타락죽	V토마토	흑임자죽	
점심식사		수수밥 쇠고기된장찌개 당근달걀찜 애호박나물 깍두기	V돈육잡채덮밥 무맑은국 V숙주나물 배추김치 과채주스	기장밥 감자국 삼치구이 견과류조림 배추김치	
오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	V꼬마채소김밥	
열량/단백질		644/24	620/22	688/24	
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	샤인머스켓	전복죽	키위	누룽지죽	배
점심식사	검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 배추김치	수수밥 유부맑은국 안동찜닭 V상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 무찜국 돈육피망조림 V콩나물무침 배추김치	현미밥 들깨수제비국 오징어볶음 V시금치나물 배추김치
오후간식	찜감자 우유	볶음우동	V고구마범벅 우유	바나나셰이크	카스테라 우유
열량/단백질	601/27	611/25	616/20	628/22	681/25
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	씨없는포도	장국죽	굴	깨죽	사과
점심식사	검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 V가지나물 깍두기	수수밥 두부탕국 고등어조림 V숙주나물 배추김치	흰쌀밥 옥수수스프 돈까스&소스 V양상추샐러드 V단무지무침	기장밥 어묵국 훈제오리찜 V오이무침 깍두기	현미밥 쇠고기국 새우살애호박볶음 감자조림 배추김치
오후간식	찜단호박 우유	V채소샌드위치	삶은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	후레쉬번 우유
열량/단백질	611/23	664/28	661/22	636/23	648/18
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배	채소죽	단감	흑미죽	바나나
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 V브로콜리무침 배추김치	수수밥 들깨단배추국 쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	V두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 배추김치 마시는요구르트	기장밥 돈육된장국 코다리양념찜 V시금치나물 깍두기	현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 V청경채나물 배추김치
오후간식	찜고구마 우유	V달걀지단잔치국수	알감자구이 우유	늪은호박전	모닝빵 우유
열량/단백질	610/20	600/26	598/17	606/34	634/28

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물											
	명태(동태)				고등어				오징어			
	외국산				국내산				국내산			
	식육·어육·콩 가공품											
유부			해물완자				돈까스			어묵		
외국산			외국산				국내산			외국산		