



2026년 10월 식단표(1~2세)

국공립 동래래미안아이파크2단지어린이집

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026.9.16.

작성자 : 영양·기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)
오전간식	1. 10월의 푸드프릿지 : 🍎 무			① 무죽	바나나
점심	① 1단계(친해지기) : 무죽 ② 2단계(간접노출) : 무간장불고기 ③ 3단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 ④ 4단계(적극적노출) : 무나물 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			기장밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ 우영조림⑤⑥ 백김치	수수밥 조갯살묵국⑧ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채사과무침⑤⑥ 백김치
오후간식				닭고기주먹밥⑤⑬	팥빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)				736/25	624/23
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날
오전간식	개천절 대체휴일	새송이양배추죽	사과	연근죽	
점심		잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 저염유부맑은국⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ ②무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치	
오후간식		찐고구마/우유②	쇠고기쌀국수⑩	감자채전⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		552/17	455/13	443/16	
일자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)
오전간식	배	미역죽	단감	오이죽	바나나
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 백김치	잡곡밥 얼무된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 ③쇠고기묵국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 삼치테리야끼조림⑤⑥ 오이무침 백김치
오후간식	유부우동⑤⑥	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥	마카로니파스타①⑤⑥ 우유②	씨리얼/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431/18	430/14	430/15	515/17	428/19
일자	19(월)슬기로운저녁day	20(화)	21(수)♥생일상♥	22(목)골고루day	23(금)
오전간식	굴	양배추죽	샤인머스켓	청경채죽	바나나
점심	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 송능 메추리알과일샐러드 ①⑤ 백김치	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 복어미역국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	기장밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑩ ④무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	웨지감자튀김⑤/우유②	찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥/요구르트②	수제비⑥	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	441/14	426/14	484/15	449/20	506/15
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	사과	가지죽	바나나	닭죽⑬	배
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 백김치	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑯ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 버섯야채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치국⑨ 돼지불고기⑩ 파프리카오이무침 백김치
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	찐고구마/우유②	삶은달걀①/우유②	크림파스타②⑤⑥⑫⑬⑯⑰	소보로빵①②④⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	460/14	416/15	417/16	560/16

일괄 원산 지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류		
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)				수산물				식육·어육가공품			
	배추		고춧가루						치킨너겟	훈제오리	돈까스	함박스테이크
									닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기/닭고기
	국내산		국내산						국내산	국내산	국내산	국내산

☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있으며, 변경 시 키즈노트를 통해 안내드립니다.



2026년 10월 식단표(3~5세)

국공립 동래래미안아이파크2단지어린이집

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026.9.16.

작성자 : 영양·기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)
오전간식	1. 10월의 푸드프릿지 : 🍎 무			1 무죽	바나나
점심	1 단계(친해지기) : 무죽 2 단계(간접노출) : 무간장불고기 3 단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 단계(적극적노출) : 무나물			기장밥 어묵국 5⑥ 브로콜리달걀말이 1②⑤ 우영조림 5⑥ 배추김치 9	수수밥 조갯살묵국 ⑧ 쇠고기숙주볶음 5⑥⑩ 청경채사과무침 5⑥ 배추김치 9
오후간식	2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣			닭고기주먹밥 5⑤	팥빵 1②⑤⑥/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			736/25	624/23
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날
오전간식	개천절 대체휴일	새송이양배추죽	사과	연근죽	
점심		잡곡밥 차돌박이된장국 5⑥⑩ 두부조림 5⑥ 콩나물무침 5 깍두기 9	카레라이스 5⑥⑩ 저염유부맑은국 5 치킨너겟 1②⑤⑥⑤ 깍두기 9	기장밥 버섯맑은국 5⑥ 2 무간장불고기 5⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치 9	
오후간식		찐고구마/우유 2	쇠고기쌀국수 ⑩	감자채전 5⑥/우유 2	
열량(kcal)/단백질(g)		814/25	700/21	651/23	
일자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)
오전간식	배	미역죽	단감	오이죽	바나나
점심	쌀밥 복엇국 5⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침 1⑤⑥ 배추김치 9	잡곡밥 얼무된장국 5⑥ 쇠고기배추찜 5⑥⑩ 애호박나물 5 깍두기 9	채소짜장밥 5⑥⑩ 저염실파달걀국 ① 돈까스&소스 ① 5⑥⑩⑫ 깍두기 9	기장밥 3 쇠고기묵국 5⑥⑩ 치즈스크램블에그 1②⑤ 노타리버섯나물 5⑥ 깍두기 9	수수밥 순두부찌개 5 삼치테리야끼조림 5⑥ 오이무침 배추김치 9
오후간식	유부우동 5⑥	찐감자/우유 2	우영주먹밥 5⑥	마카로니파스타 1⑤⑥ 우유 2	씨리얼/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	668/29	627/21	658/24	757/25	707/31
일자	19(월)슬기로운저녁day	20(화)	21(수)❤생일상❤	22(목)골고루day	23(금)
오전간식	굴	양배추죽	샤인머스켓	청경채죽	바나나
점심	쇠불고기덮밥 5⑥⑩ 송능 메추리알과일샐러드 ① 5 배추김치 9	잡곡밥 게살탕 1⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장 5⑥ 가지무침 5⑥ 배추김치 9	쌀밥 복어미역국 5⑥ 쇠고기양배추볶음 5⑥⑩ 파프리카무침 5⑥ 배추김치 9	기장밥 황태국 5⑥ 순살안동찜닭 5⑥⑩ 4 무나물 5⑥ 배추김치 9	수수밥 얼갈이된장국 5⑥ 돼지고기부추볶음 5⑥⑩ 표고감자채볶음 5 깍두기 9
오후간식	웨지감자튀김 5/우유 2	찐단호박/우유 2	케이크 1②⑤⑥/요구르트 2	수제비 6	모닝빵 1②⑤⑥/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	648/20	625/20	712/22	695/31	739/21
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	사과	가지죽	바나나	닭죽 ⑤	배
점심	쌀밥 물만둣국 5⑥⑩⑩⑩ 채소달걀찜 ① 양배추나물 5⑥ 깍두기 9	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음 5⑥⑩ 당근숙주나물 5 배추김치 9	쌀밥 크림스프 2⑤⑥⑤⑩⑩ 함박스테이크 1⑤⑥⑩⑫⑤⑩ 버섯야채볶음 5⑥ 깍두기 9	기장밥 버섯된장국 5⑥ 임연수국이 5⑥ 배추나물 5⑥ 깍두기 9	수수밥 김치국 9 돼지불고기 ⑩ 파프리카오이무침 배추김치 9
오후간식	잔멸치주먹밥 5	찐고구마/우유 2	삶은달걀 ①/우유 2	크림파스타 2⑤⑥⑫⑤⑩⑩⑩	소보로빵 ①②④⑥/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	627/23	677/20	605/22	642/25	832/23

일괄 원산 지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류		
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)				수산물				식육·어육가공품			
	배추		고춧가루						치킨너겟	훈제오리	돈까스	함박스테이크
									닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기/닭고기
	국내산		국내산				국내산		국내산	국내산	국내산	

☞ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있으며, 변경 시 키즈노트를 통해 안내드립니다.