

2026년 10월 식단표 및 간식표

오전간식					10/1(목)		10/2(금) 생일잔치	
					소고기채소죽⑤⑩		바케리채소죽/바나나	
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체회표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급 상황에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질·탄수화물·지방·중식이 계산하였습니다.				죽두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 소고기미역국⑤⑩ 고구마두부찜⑤⑥⑨ 새우살무나물⑤⑥⑨/백김치⑨ 치즈케이크⑩②⑥	
열량/단백질					413/12 590/18		320/15 458/22	
오 후 간식					크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩ 마시는요플레②		씨리얼/현우유②	
열량/단백질					139/6 199/9		143/6 204/8	
0-2세 3세~								
오전간식	10/5(월) 대체공휴일				10/6(화)		10/7(수)	
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 				감자크림스프/모닝빵①②⑥		소고기알칼이죽⑤⑩	
열량/단백질					토마토채볶음② 취나물된장국⑤⑥ 아귀살양념⑤⑥(아귀살:중국산) 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨		하이라이스②⑤⑥⑩⑩ 맑은미역국⑤ 어묵볶음⑤⑥ 크래미계란찜①⑤⑥ 백김치⑨	
0-2세 3세~					306/7 438/11		368/8 527/12	
오 후 간식					어묵우동①⑤⑥ 짜먹는요플레②		마들렌②⑤⑥/현우유②	
열량/단백질					81/2 115/3		148/4 211/6	
0-2세 3세~								
오전간식	10/12(월)				10/13(화)		10/14(수)	
점심	대개살채소죽⑤⑧				고구마타락죽①		맛밤/현우유②	
열량/단백질	현미밥 얼갈이순두부국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 백김치⑨				기장밥 청국장찌개⑤⑥ 완자전⑤⑥⑩ 가자양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨		죽두밥 도토리묵은국⑤⑥ 달봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 백김치⑨	
0-2세 3세~	275/9 394/14				324/9 464/13		294/14 421/21	
오 후 간식	물만두⑤⑥⑩/현우유②				샤인머스켓/떠먹는요플레②		또띠아콘피자②⑥ 유기농아구르트②	
열량/단백질	153/8 219/11				133/5 190/7		121/5 173/7	
0-2세 3세~								
오전간식	10/19(월)				10/20(화)		10/21(수) 중식채식DAY	
점심	참치채소죽/단감				새우살채소죽⑤⑨ 스트링치즈②		바나나/두유미숫가루⑤	
열량/단백질	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨				토마토채볶음② 우부어묵국⑤ 임연수국이⑤⑥ 참나물무침⑤/구운김 백김치⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑩ 계란무채국①⑤ 두부간장⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	
0-2세 3세~	261/8 373/12				390/19 558/28		452/15 647/22	
오 후 간식	당근크림스프②⑤⑥⑩⑩ 현우유②/조각식빵⑥				마로보나라스파게티②⑤⑥⑩		우리밀딸기잼볼케이크②④⑤⑥ 현우유②	
열량/단백질	160/5 228/7				164/8 234/12		150/6 214/9	
0-2세 3세~								
오전간식	10/26(월)				10/27(화)		10/28(수)	
점심	스크램블에그①⑤ 유기농요구르트②				영양탕죽⑤		소고기감자채소죽⑤⑩ 포도	
열량/단백질	기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑩ 푸시리채소샐러드①⑤⑥ 백김치⑨				조각서리태국밥⑤ 둘개미역국⑤ 양불라구이②⑤⑥⑦ 취나물볶음⑤ 백김치⑨		간장버터계란밥①⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 돈까스/소스①⑥⑩ 단호박샐러드⑤⑥ 백김치⑨	
0-2세 3세~	392/17 560/25				289/8 414/12		374/11 535/17	
오 후 간식	바나나/떠먹는요플레②				햄치샌드위치①②⑤⑥⑩ 현우유②		우유구겔호프①②⑤⑥⑩ 현우유②	
열량/단백질	148/6 211/8				162/8 232/11		140/4 199/5	
0-2세 3세~								
오전간식	10/29(목)				10/30(금)			
점심	전복채소죽⑤⑧				수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 백김치⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨미리야채①⑤⑥⑩/소스⑤⑥ 애호박단근볶음⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	403/15 576/22				342/9 489/14			
오 후 간식	짜장면⑤⑥⑨⑩ 짜먹는요플레②				토마토계란볶음①⑤⑩ 현우유②			
열량/단백질	158/6 225/8				174/7 249/10			
0-2세 3세~								

■ 원산지 표시
 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어 실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),바베큐복합: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

한국비밀보안 어린이집 한국비밀보안 어린이집 작성자 : 영양사 최선영
 감수자 : 영양사 김혜영