

10월 식단

덕천포레나2차어린이집

 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일: 2026. 9. 18.

* 알림사항 *

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 씹DAY**
- ✓ 10월의 **V+(Vegetable Plus)** 식재료: 연근 / 10월의 **성장강화 영양소**: 비타민B₂, 비타민C
- ✓ 권장 국 염도: 0.3~0.5% / ♥: 자연식
- ✓ 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공합니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3(개천절)
오전간식	✓ 식품 알레르기 유발물질 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오.			두부죽⑤ 현미밥 달걀국① 오징어굴소스볶음⑤⑦⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈죽② 쌀밥 소고기샤브국⑤⑥⑩ 새우살버터볶음②⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
점심				오징어굴소스볶음⑤⑦⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살버터볶음②⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				♥과일샐러드②	찰보리떡①②⑥/보리차	
열량/단백질				421/18	442/18	
날짜	5(대체 휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		달걀죽① 흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	브로콜리죽 V+연근소고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	깨죽 기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨		닭죽⑮
점심		돈육피망볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	애호박된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨		다들죽⑮
오후간식		♥사과/우유②	볶음우동⑤⑥⑩	♥편고구마/우유②		우유②
열량/단백질		405/19	480/18	461/15		408/15
날짜	12	13	14 *비타민C*	15	16	17
오전간식	애호박죽⑤⑥	전복죽⑩	미역죽⑤⑥ 쌀밥 1/2 토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 닭다리살양파구이 ⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	버섯죽	김치죽⑤⑥⑨	흑임자죽
점심	쌀밥 감장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 닭다리살양파구이 ⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ V+연근어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 가지미살칼레구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 백점볶음국⑤⑨⑰ 크림새우②⑨ 채소파클 깍두기⑨
오후간식	♥바나나/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/요거트②	♥편단호박/우유②	♥배/우유②	우유②
열량/단백질	431/15	485/15	461/17 *35.8mq*	466/15	396/17	464/21
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	김가루참쌀죽	단호박죽 흑미밥	새우죽⑨	누룽지죽	닭살양파죽⑮	당근죽
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 간장찜닭⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	두부된장국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑮ V+연근유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물(면x)⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	기장밥 안매운애호박짜개⑤⑥⑨ 연두부*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨
오후간식	♥키위/우유②	배추전⑤⑥	채소크로켓①⑤⑥	♥편감자/우유②	♥씨없는포도/우유②	두유⑤
열량/단백질	424/18	466/15	487/19	395/17	408/18	417/18
날짜	26 *비타민B ₂ *	27	28	29	30	31
오전간식	녹두죽	채소죽	볶은현미죽⑤⑥	배추된장죽⑤⑥	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	고구마죽
점심	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부맑은국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 수제빻국⑥ 해물완자구이⑤⑨⑰ 구이김 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 시금치국 훈제오리볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥굴/우유②	시리얼⑤⑥+우유②	우영주먹밥⑤⑥	♥바나나요거트범벅②	♥사과/우유②	우유②
열량/단백질	433/18 *0.42mq*	478/15	485/21	463/15	413/18	417/18

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 두부)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류)	수산물			
	백미: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 참쌀: 국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어	전복	명태
		국내산						국내산	국내산	국내산	러시아산
		고춧가루	국내산	아·육류 가공품	계맛살	어묵	참스테이크	떡갈비	해물완자	훈제오리	
		국내산			연육표시X	연육표시X	우육국내산	돈육국내산	오징어: 국내산	오랴국내산	