

2026년 10월 식단

일자(요일)				1(목)	2(금)	3(토)
오전새참				사과	떠먹는요구르트2	
점심	■ 알레르기 유발식품 함유 표시(특정식품에 알레르기가 있는 원아는 대체음식을 제공합니다. 알레르기를 가지고 있는 아동의 부모님께서서는 꼭 확인하시고 담임선생님께 연락바랍니다.) 1.난류(가금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 예)“카레밥10”은 카레밥에 돼지고기가 들어 있으므로 돼지고기 알레르기를 가지고 있는 아동은 먹지 않는 것이 좋습니다. ■다식물(무,대파,양파,멸치,건새우,다시마,건표고 사용)~대부분의 국, 조림, 무침, 김치류에 사용됨.			차수수밥 달걀파국1,5,9 돼지고기부추볶음5,6,10 단무지무침6 배추김치9	흑미밥 쇠고기배추국5,9,16 밤땅콩조림4,5,6 브로콜리무침5,6 깍두기9	개천절
오후새참				채소죽9	삶은감자 굴피차	
열량(kcal)/단백질(g)				426.8/17.8, 645.9/24.9	432.7/18.1, 654.2/25.4	
일자(요일)	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전새참		배	사과	떠먹는요구르트2		사과
점심	대체 휴일	보리밥 콩나물국5,9 닭고기장독푹이5,6,15 김볶음 배추김치9	차조밥 얼갈이된장국5,9 돼지고기케첩볶음5,6,10,12 청포묵무침5,6 깍두기9	마파두부덮밥5,6,9,10 맑은버섯국5,9 오이매실청무침6 배추김치9	한글날	수제비5,6,9 깍두기9
오후새참		우리밀유자머핀1,2,6 등굴레차	비빔당면5,6,8	호박설기 당근차		
열량(kcal)/단백질(g)		425.6/16.8, 642.8/24.1	430.4/17.1, 650.7/24.5	434.8/16.5, 656.9/23.9		219.4/7.2, 292.2/9.5
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전새참	배	사과	떠먹는요구르트2	배	사과	배
점심	기장밥 들깨미역국5,9 연근튀김6 무과일생채6 배추김치9	귀리밥 맑은오징어국5,9,17 메추리알장조림1,5,6 배추나물5 깍두기9	검정콩밥 호박된장국5,9 오리불고기5,6 콩나물무침5 배추김치9	참쌀밥 육개장5,9,16 미역줄기볶음 깍두기9	차수수밥 새우젓무국5,9 돼지고기두루치기5,6,10 상추,쌈장(영어반:상추겉절이)5,6 배추김치9	잔치국수5,6,9 깍두기9
오후새참	잔멸치주먹밥5,6 우영차	찐고구마 비트차	삼색수제비5,6,9	말기증편 돼지감자차	소보로스틱빵1,2,6 포도주스	
열량(kcal)/단백질(g)	421.7/15.3, 637.9/20.5	428.9/16.3, 648.3/23.8	438.6/18.5, 663.4/25.8	419.5/16.2, 632.6/22.9	436.2/17.4, 659.1/24.3	208.2/7.4, 258.1/9.2
일자(요일)	19(월) 중앙절잔치	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전새참	배	사과	배	단감	떠먹는요구르트2	사과
점심	흑미밥 김국5,9 어묵피망볶음5,6 숙주나물무침5 깍두기9	차조밥 근대된장국5,9 오징어채조림5,6,17 도라지초무침5,6 깍두기9	곤드레밥,양념장5,6 연두부찌개5,9 애너타리버섯볶음5,6 배추김치9	보리밥 홍합살무국5,9,18 닭찜5,6,15 청경채겉절이5 깍두기9	기장밥 만두국1,5,6,9,10 멸치고추장볶음5,6 얼무무침5 배추김치9	우동5,6,9 깍두기9
오후새참	삶은감자 감잎차	김치전1,6,9 작두콩차	구운달걀1 연근차	참쌀깨죽9	우리밀롤케이크1,2,6 오미자차	
열량(kcal)/단백질(g)	423.1/16.0, 640.2/22.3	427.3/16.5, 646.8/22.7	418.4/15.0, 627.5/20.2	431.9/18.0, 652.8/25.2	433.7/17.5, 655.4/23.7	200.0/6.8, 250.1/8.5
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전새참	사과	배	단감	떠먹는요구르트2	사과	배
점심	귀리밥 순살감자탕5,9,10 온두부,양념장5,6 긴호박볶음9 배추김치9	팔밥 표고미역국5,9 돼지고기콩나물찜5,6,10 얼갈이나물5 깍두기9	차수수밥 북어국5,9 쇠고기우영조림5,6,16 고사리나물5 배추김치9	카레덮밥5,6,10,12 유부된장국5,9 양배추샐러드1,12 깍두기9	흑미밥 김치숙주국5,9 달걀채소볶음1,2 부추나물무침5 깍두기9	수제비5,6,9 깍두기9
오후새참	잔치쌀국수5,9	고구마맛탕 등굴레차	아침빵,딸기잼1,2,6 산양유2	꿀백설기 당근차	우리밀팔짚빵2,6 비트차	
열량(kcal)/단백질(g)	437.2/18.8, 661.5/25.9	429.6/17.3, 649.2/24.2	432.8/17.9, 654.1/25.6	436.1/15.8, 659.0/22.0	427.6/16.0, 646.8/22.6	206.3/6.5, 257.0/8.1

원산지표시: 우리 어린이집에서는 ‘쌀(국내산), 잡곡(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 두부(콩-국내산), 오징어(국내산), 어묵(국내산 갈치어묵), 배추김치(배추-국내산,고춧가루-국내산)’을 사용하고 있습니다.

※ 본 식단(점심+오전/오후새참)은 만 1~2세, 3~5세 어린이의 1일 에너지 제공 목표량(900kcal, 1,400kcal)의 약 48%를 충족시키도록 450kcal, 670kcal 내외로 작성되었습니다. (참고 : 하루 단백질 필요량은 만 1~2세 20g, 3~5세 25g)

※ 위 식단은 유기농 식재료의 수급상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경 시 키즈노트 및 홈페이지를 통해 안내드립니다.

※ 괄호() 안의 식단은 만 1~2세 영아를 위한 식단입니다.