

2026년 10월 식단

(만3-5세 죽식형)

항도 어린이집

날짜	생일day			1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절						
오전간식	부추달걀죽 ①⑤⑥	* 생일day 생일잔치가 있는 날에 바꿔 사용하는 날		쇠고기죽 ⑤⑥⑩	달걀죽 ①	10월 3일 개천절  한 민족의 힘이여 열린 날						
점심	찰쌀팔밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 피망잡채 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨	* 소풍day 제공이 중단되었습니다. * 맛나day 영양소가 풍부한 계절 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 이번 달은 연근을 이용한 메뉴가 제공됩니다.		- 10월 제철 음식 무, 고구마, 늪은호박, 버섯류, 청경채, 고등어, 전복, 콩치, 삼치, 갈치, 홍합, 게, 사과, 감귤, 배, 사탕마스코트, 석류, 단감 등 * 무7월과 8월의 인기 있는 파스타를 최소한 10월 12일 금요일에 7월과 표시되어 있습니다.	차조밥 채소된장국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨		백미밥 들깨무채국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치 ⑨					
오후간식	빵(케이크) ①②⑤⑥ 우유 ②	* 쑥day 성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날 이번 달 영양소는 [철분]입니다.		* 본 식단은 식품 수급 현황에 따라 변동될 수 있으나 일의 변경된 식단에 대해서는 센터로 안내하지 않습니다	미니우동 ⑤⑥		♣ 찐단호박 우유 ②					
에너지/단백질 (kcal/g)	780.2/23.4			655.9/26.7	695.4/33.4							
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화) 쑥day - 철분	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)						
오전간식	10월 5일 대체휴일 	잔멸치죽	참깨채소죽	닭죽 ⑤	10월 9일  한글날	흑임자죽						
점심		소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑩ 시금치된장국 ⑤⑥ 자른매추리알장조림 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	기장밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑦ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 청포묵김부침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨		백미밥 두부탕국 ⑤⑥ 생선까스+타르스 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨						
오후간식		♣ 찐감자 우유 ②	♣ 과일(배) 우유 ②	♣ 과일(잘게썬사과) 떠먹는요거트 ②		선식+우유 ②⑤						
에너지/단백질 (kcal/g)		674.5/29.8	666.8/29.5	681/26.7		721.5/22.7						
날짜	12일(월)	13일(화) 맛나day - 연근	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)						
오전간식	새우채소죽 ⑤⑥⑨	전복죽 ⑩	양파타락죽 ②	버섯채소죽	치즈양파죽 ②	병아리콩죽 ⑤						
점심	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 애호박맑은국 연근백김치전 ①⑤ 잘게썬각두기 ⑨	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 삼치연장조림 ⑤⑥ 달걀찜 ① 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 감자양파국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 견과류잔멸치볶음 ⑤⑥⑭ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 복어묵국 ⑤⑥ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 구운가지무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨						
오후간식	♣ 과일(사과) 우유 ②	삶은달걀 ① 식혜	♣ 찐고구마 우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 보리차	♣ 과일(바나나) 두유 ⑤	시리얼+우유 ②⑤⑥						
에너지/단백질 (kcal/g)	655.7/37.9	660.8/29.4	747.9/27.7	671.5/25.5	665.3/23.2	702.8/26.1						
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)						
오전간식	누룽지죽	두부채소죽 ⑤⑥	김가루찰쌀죽	고구마죽	늪은호박죽	황태채죽 ⑤⑥						
점심	백미밥 떡만둣국 ⑤⑥⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯국 ⑤⑥ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑫ 잘게썬각두기 ⑨	기장밥 어묵국 ⑤⑥ 닭살간장조림 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	◆ 점정콩밥 ⑤ 온도토리묵국 ⑤⑥⑨ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨	백미밥 애호박수제비 ⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	삼색나물비빔밥 (콩나물, 고사리, 당근) ⑤ 감자된장국 ⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 실파김부침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨						
오후간식	♣ 과일(잘게썬사과) 우유 ②	♣ 찐감자 발효유 ②	♣ 과일(키위) 떠먹는요거트 ②	쌀국수 ⑩	빵(밤식빵) ①②⑤⑥ 우유 ②	선식+우유 ②⑤						
에너지/단백질 (kcal/g)	710.2/21.8	690.9/27.6	640.6/32.1	715.6/26.2	773.7/30.4	684.6/27.8						
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)						
오전간식	참치채소죽	검은콩죽 ⑤	부추된장죽 ⑤⑥	채소죽 ⑤⑥	게살죽 ①⑤⑥⑧	오트밀죽 ②						
점심	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 잔멸치우영조림 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨	짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 실파달걀국 ① 애호박어묵볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	흑미밥 쇠고기묵국 ⑩ 가자미살카레구이 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤ 들기름두부+양념장 ⑤⑥ 김자반 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑩ 간장오리불고기 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소구이 ⑤⑥⑩ 감자조림 ⑤⑥ 잘게썬각두기 ⑨						
오후간식	♣ 과일(귤) 우유 ②	물만두 ⑤⑥⑩ 유자차	♣ 과일(사과) 두유 ⑤	토마토스프+로제에그 ①②⑤⑫ 과채주스 ex) 요미요미	♣ 찐고구마 우유 ②	시리얼+우유 ②⑤⑥						
에너지/단백질 (kcal/g)	661.4/33.6	680/25.2	640.9/29.2	656.6/26.8	716/24	746.6/25.2						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO ₂ 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (총 22종) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다											
원산지표시	쌀(현미, 찰쌀, 흑미)	쇠고기		돼지	닭	오리	배추김치		콩		전복	고등어
	밥, 죽, 누룽지	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)		참치	떡갈비	생선까스						
	국내산			다랑어	쇠고기	돼지고기	명태					
				원양산	국내산	국내산	러시아산					

2026년 10월 식단

(만1-2세 죽식형)

향도 어린이집

날짜	생일day			1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절						
오전간식	부추달걀죽①⑤⑥	※ 생일day 생일잔치가 있는 날에 바꿔 사용하는 날		쇠고기죽⑤⑥⑩	달걀죽①	10월 3일 개천절 						
점심	찰쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 피망잡채⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	※ 소풍day 영양소가 풍부한 계절 식재료를 활용하여 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 ※ 맛나day 영양소가 풍부한 계절 식재료를 활용하여 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 이번 달은 연근을 이용한 메뉴가 제공된다		차조밥 채소된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬백김치							
오후간식	빵(케이크)①②⑤⑥ 우유②	※ 썩속day 성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날 이번 달 영양소는 [철분]입니다.		미니우동⑤⑥	으깬단호박 우유②							
에너지/단백질 (kcal/g)	527.3/15.2			426.3/17.4	449.2/21.5							
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화) 썩속day - 철분	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)						
오전간식	10월 5일 대체휴일 	잔멸치죽	참깨채소죽	닭죽⑮	10월 9일 	흑임자죽						
점심		소고기무밥+양념장⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬백김치	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵김부침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨						
오후간식		으깬감자 우유②	과일(배) 우유②	과일잘게썬씨없는포도 떠먹는요거트②		선식+우유②⑤						
에너지/단백질 (kcal/g)		440.4/19.4	431.9/18.6	442.6/17.4		469/14.7						
날짜	12일(월)	13일(화) 맛나day - 연근	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)						
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	전복죽⑩	양파타락죽②	버섯채소죽	치즈양파죽②	병아리콩죽⑤						
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 연근백김치전①⑤ 잘게썬각두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼치연장조림⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬백김치	차조밥 감자양파국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 북어묵국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 구운가지무침⑤⑥ 잘게썬백김치						
오후간식	과일(사과) 우유②	삶은달걀① 식혜	으깬고구마 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	과일(바나나) 두유⑤	시리얼+우유②⑤⑥						
에너지/단백 (kcal/g)	428.5/24.9	435.6/19.4	486.2/18	433.6/16.4	411.1/15	453.9/16.8						
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)						
오전간식	누룽지죽	두부채소죽⑤⑥	김가루찰쌀죽	고구마죽	늪은호박죽	향태채죽⑤⑥						
점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 잘게썬백김치	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑥⑩ 잘게썬각두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 애호박수제비⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 온두부+양념장⑤⑥ 잘게썬백김치	삼색나물비빔밥 (콩나물, 고사리, 당근)⑤ 감자된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 실파김부침⑤⑥ 잘게썬백김치						
오후간식	과일잘게썬씨없는포도 우유②	으깬감자 발효유②	과일(키위) 떠먹는요거트②	쌀국수⑩	빵(밤식빵)①②⑤⑥ 우유②	선식+우유②⑤						
에너지/단백질 (kcal/g)	442.4/14.4	454.6/18.1	416.8/21	470.3/16.6	480/19.6	442.1/17.9						
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)						
오전간식	참치채소죽	검은콩죽⑤	부추된장죽⑤⑥	채소죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	오트밀죽②						
점심	백미밥 시래기국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치우영조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 애호박어묵볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 쇠고기묵국⑩ 가자미살카레구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 들기름두부부침+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 잘게썬백김치	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 간장오리불고기⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기채소구이⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨						
오후간식	과일(귤) 우유②	물만두⑤⑥⑩ 유자차	과일(사과) 두유⑤	토마토스프+베이컨①②⑤⑩ 과채주스 ex)요미요미	으깬고구마 우유②	시리얼+우유②⑤⑥						
에너지/단백질 (kcal/g)	429.9/21.9	444.2/16.3	415.4/19	424/17.3	462.5/15.5	485.3/16.4						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO ₂ 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (총22종) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다											
원산지표시	쌀(현미, 찰쌀, 흑미)	쇠고기		돼지	닭	오리	배추김치		콩		전복	고등어
	밥, 죽, 누룽지	국내산	외국산	고기	고기	고기	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	
	국내산	한우 육우 젖소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)				참치캔	떡갈비	생선까스				
						다량어	쇠고기	돼지고기	명태			
						원양산	국내산	국내산	러시아산			