

2026년 10월 식단

(만-2세 즉석형)

발행일: 2026.9.20
영양사: 이모현, 박수현

센트럴어린이집

날짜				1일(목)	2일(금)							
오전간식				쇠고기죽⑤⑥⑬	달걀죽①							
점심	* 만나day 영양소가 풍부한 제철 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 이번 달은 [연근]을 이용한 메뉴가 제공됩니다. * 즉석day 성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날 이번 달 영양소는 [철분]입니다.			- 10월 제철 음식 무, 고구마, 늪은호박, 버섯류, 청경채, 고등어, 전복, 콩치, 삼치, 갈치, 홍합, 게 사과, 감귤, 배, 사인머스켓, 석류, 단감 등 * 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 “♣” 기호가 표시되어 있습니다. * 본 식단은 식품 수급 현황에 따라 변동될 수 있으나 임의 변경된 식단에 대해서는 센터 식단으로 인정되지 않습니다.	차조밥 채소된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 백미밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬깍두기⑨							
오후간식				미니우동⑤⑥	♣ 으깬단호박 우유②							
에너지/단백질 (kcal/g)				426.3/17.4	449.2/21.5							
날짜	5일(월) 개천절 대체휴일	6일(화) 즉석day - 철분	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날							
오전간식		잔멸치죽	참깨채소죽	닭죽⑮								
점심		소고기무밥+양념장⑤⑥⑬ 시금치된장국⑤⑥ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨								
오후간식		♣ 으깬감자 우유②	♣ 과일(배) 우유②	♣ 과일(잘게썬씨없는포도) 떠먹는요거트②								
에너지/단백질 (kcal/g)		440.4/19.4	431.9/18.6	442.6/17.4								
날짜	12일(월)	13일(화) 만나day - 연근	14일(수)	15일(목)	16일(금)							
오전간식	새우채소죽⑤⑥⑨	전복죽⑩	양파타락죽②	버섯채소죽	치즈양파죽②							
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 연근백김치전①⑤ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨							
오후간식	♣ 과일(사과) 우유②	삶은달걀① 식혜	♣ 으깬고구마 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	♣ 과일(바나나) 두유⑤							
에너지/단백 (kcal/g)	428.5/24.9	435.6/19.4	486.2/18	433.6/16.4	411.1/15							
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)							
오전간식	누룽지죽	두부채소죽⑤⑥	김가루참쌀죽	고구마죽	늪은호박죽							
점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑨⑫ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박수제비⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 온두부+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨							
오후간식	♣ 과일(잘게썬씨없는포도) 우유②	♣ 으깬감자 발효유②	♣ 과일(키위) 떠먹는요거트②	잔치국수⑬	빵(밤식빵)①②⑤⑥ 우유②							
에너지/단백질 (kcal/g)	442.4/14.4	454.6/18.1	416.8/21	470.3/16.6	480/19.6							
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)							
오전간식	참치채소죽	검은콩죽⑤	부추된장죽⑤⑥	채소죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧							
점심	백미밥 시래기국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치우영조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 애호박어묵볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑬ 가자미살카레구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 들기름두부부침+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 간장오리불고기⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨							
오후간식	♣ 과일(귤) 우유②	물만두⑤⑥⑩ 보리차	♣ 과일(사과) 두유⑤	토마토스크램블에그①②⑤⑫ 과채주스	♣ 으깬고구마 우유②							
에너지/단백질 (kcal/g)	429.9/21.9	444.2/16.3	415.4/19	424/17.3	462.5/15.5							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (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	하우육우 최소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
			가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)		참치캐	떡갈비		생선까스				
					다랑어	쇠고기	돼지고기	명태				
					원양산	국내산	국내산	한국산				