

대구남부경찰서어린이집 2026년 10월 식단

발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.9.15./ 작성자: 영양팀



	월	화	수	목	금
날짜	◎ 식단(간식포함) 에너지 기준 - 만 1~2세 : 약 390~440kcal - 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함. ◎ 10월의 푸드브릿지 식재료 : 양배추 ◎ 매월 3째주 화요일은 '오늘은 내가 영양사day'식단이 제공됩니다. ◎ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다. ◎ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.			1	2
오 전 간식				두부죽⑤/과인애플	양배추찹쌀죽/배
점심				기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간식				전감자/우유②	토마토푸실리파스타⑤⑫/우유②
열량(kcal)/단백질(g)				443.3/18	452/15.6
날짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오 전 간식		참깨죽/사과	당근죽/바나나	가지죽/배	
점심	 개천절	참깨죽/사과 백미밥 (영)콩나물국⑤ (유)매콤콩나물국⑤ 시금치달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥+양념장⑤⑥⑫ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 백김치	수수밥 맑은두부국⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	 한글날
오 후 간식		호두과자①②⑤⑭/우유②	미니우동⑤⑥/우유②	전고구마/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		453.7/19	455.2/19.7	464.7/17.2	
날짜	12	13	14	15	16
오 전 간식	열갈이된장죽⑤⑥/토마토⑫	누룽지죽/과인애플	흑미죽/바나나	아욱죽⑤⑥/사과	검은콩죽⑤/골드키위
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 파프리카스크램블에그①② 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	두부짜장밥⑤⑥ 황태국⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 백김치	현미밥 어묵국⑤⑥ 닭살테리야끼구이⑤⑥⑫ 브로콜리두부무침⑤⑥ 백김치	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑫ 파래김자반⑤ 깍두기⑨
오 후 간식	모듬어묵탕⑤⑥/우유②	전단호박/우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	삶은달걀①/미숫가루우유②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	459.9/17.8	432.4/17.8	461.3/19.1	464.6/19.7	467/18.5
날짜	19	20	21	22	23
오 전 간식	들깨죽/오렌지	쇠고기죽⑤⑥⑫/바나나	참치죽/단감	옥수수죽/과인애플	치즈죽②/배
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ (영)간장순살찜닭⑤⑥⑫ (유)고추장순살찜닭⑤⑥⑫ 연근유자무침 백김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 애호박나물⑨ 백김치	콩나물밥⑤⑥ 황태미역국⑤⑥ 수제돈가스+소스①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 수제빻국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간식	고구마샐러드①⑤/우유②	단호박범벅①⑤/우유②	단팥빵①②⑥/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	468.5/16.4	445.5/18.2	453.6/20.2	462.3/19.4	465.8/17.3
날짜	26	27	28	29	30
오 전 간식	김가루찹쌀죽/사과	잔멸치죽/토마토⑫	현미죽/과인애플	단호박죽/바나나	우엉죽/오렌지
점심	백미밥 청경채국 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 어묵잡채⑤⑥ 백김치	흑미밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 백김치	시금치돈육소보로덮밥⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 닭살맑은국⑤⑥⑫ 오징어간장조림⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오 후 간식	후리가케주먹밥/우유②	참식빵①②⑥/우유②	감자샐러드①⑤/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	로제스파게티②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	467.2/16.2	461.6/19.5	466.6/17	463.4/14.2	447.5/17.3

원산지 표시	쌀					쇠고기			돼지고기			배추김치			콩	수산물	
	밥		죽		누룽지 (백미)	한우		젓소	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	두부	고등어	오징어		
	백미	흑미	백미	현미		국내산	국내산										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음>
 ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계우⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲작