

이튼 어린이집

▶ 식단(간식포함) 에너지기준
1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
- 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함

▶ 알레르기유발식품 19종
①알러기(금류에 포함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳참
※아황산류는 표제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 제철식재료 반영 ▶ 신메뉴 개발 ▶ 조식류 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일 ▶ 파란색 : 연령을 구분한 메뉴 ▶ 편안날 : 편식 안하는 날(이달의 식재료: 우유)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 두부류	수산물			
	백미	현미	찰쌀	흑미	배추	□한우□육우□젓소						전복	오징어	고등어	
	국산	국산	국산	국산	국산	호주산		국산	국산	국산	수입산	국산	원양산	노르웨이산	
	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)														
	기타 가공식품	참치미역국[참치캔(다량어) : 원양산]													

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]

2026년 10월 1-2세 저녁형 식단

이른 어린이집

월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4
▶식단(간식포함) 에너지기준 -1~2세 : 약 219~267kcal / 3~5세 : 약 340~416kcal -간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요 에너지의 약15~20% 수준으로 제공함 ▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶파란색 : 연령을 구분한 메뉴 ▶알레르기유발식품 19종 ①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 근대맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	263/9	225/10
에너지(kcal)/단백질(g)				
날짜	5 대체공휴일	6	7	8
저녁	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑬ 애호박나물 백깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 달걀찜① 무볶음 백김치⑨	백미밥 소고기국⑤⑥⑩ 두부데리야끼조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	한글날
에너지(kcal)/단백질(g)	243/10	228/12	256/11	
날짜	12	13	14	15
저녁	백미밥 복쌈국⑤⑥ 간장돼지목살구이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 배추나물 백깍두기⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백깍두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	245/12	238/9	248/12	262/12
날짜	19	20	21	22
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김가루무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 소고기부추볶음⑤⑩ 새송이버섯무침 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	232/10	229/10	223/11	265/12
날짜	26	27	28	29
저녁	백미밥 미니우동⑤⑥ 오리배추찜⑤⑥ 오이나물 백깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩ 백깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	237/10	261/11	242/11	252/11
날짜	30	31	1	2
저녁	백미밥 표고버섯탕①⑨ 간장두부구이⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨			
에너지(kcal)/단백질(g)	265/14			

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물
	백미	배추	□한우□육우□젓소				두부류	고등어
	현미	국산	□한우□육우□젓소	국산	국산	국산	수입산	노르웨이산
	참쌀	국산	호주산	국산	국산	국산		
	흑미	국산						
	기타 가공식품							

※ 원제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈가스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.