

새우 알려지 영아 대체식	10월 전일 배추김치, 깍두기를 단무지로 대체
달걀 알려지 영아 대체식	1일 점심 달걀볶음밥을 두부볶음밥으로 대체 오후간식 프렌치토스트를 조리시 달걀제외 13일 오후간식 삶은 달걀을 연두부로 대체 14일 점심 메추리알조림을 두부조림으로 대체 17일 점심 달걀파국을 두부파국으로 대체 21일 점심 오므라이스를 채소볶음밥으로 대체 24일 돈까스덮밥을 조리시 달걀제외 30일 치즈달걀말이를 두부구이&양념장으로 대체

발행일	2026년 9월 15일 화요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지금리지원센터 Children and Social Welfare Asset Management Support Center	영양팀
-----	------------------	---	-----

달걀 알러지 유아 대체식	1일 점심 달걀볶음밥을 두부볶음밥으로 대체 오후간식 프렌치토스트를 조리시 달걀제외 13일 오후간식 삶은 달걀을 연두부로 대체 14일 점심 메추리알조림을 두부조림으로 대체 17일 점심 달걀파국을 두부파국으로 대체 21일 점심 오므라이스를 채소볶음밥으로 대체 24일 돈까스덮밥을 조리시 달걀제외 30일 치즈달걀말이를 두부구이&양념장으로 대체
우유 알러지 유아 대체식	2일, 6일, 7일, 12일, 13일, 14일, 16일, 19일, 20일, 23일, 27일, 28일, 30일 오전간식 및 오후간식 우유를 두유로 대체 15일 오후간식 크림우유를 볶음우유로 대체

발행일	2026년 9월 15일 화요일	인천시 마추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터	영양팀
-----	------------------	---------------------------	-----

종달새어린이집 2026년 10월 석식 식단표 (만 3~5세)

날짜	『식단 이용시 참고사항』			1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔*			백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스①②⑤⑥ ⑫⑬⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살찜스테이크⑤⑥⑩ ⑫⑬⑭ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
후식 (어린이집제공)	* ⑳야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 함량으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			방울토마토⑫	사과
열량/단백질				407/22	422/17
날짜	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 두부청경채볶음⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
후식 (어린이집제공)		바나나	배	방울토마토⑫	
열량/단백질		378/14	367/15	371/15	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 돈육데리야끼구이⑤⑥ ⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 김치반 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜①⑤ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은애호박국 돈육찜⑤⑥⑩⑫ 고시리나물⑤⑥ 배추김치⑨
후식 (어린이집제공)	사과	제철포도	배	바나나	사과
열량/단백질	378/19	370/16	436/22	417/18	368/18
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 근대국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우부우동국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 썩간두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 인매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
후식 (어린이집제공)	제철포도	배	사과	단감	방울토마토⑫
열량/단백질	425/18	429/21	379/14	414/18	402/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	기장밥 달걀만둣국①②⑤⑥⑩⑬ 배추소고기찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑩ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤⑥ 한식잔채⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
후식 (어린이집제공)	사과	배	단감	사과	제철포도
열량/단백질	434/17	395/22	394/13	375/19	382/20

* 과일 제공시 엄선한 과일을 깨끗이 세척하여 제공합니다. (세척과정: 정수 → 알카리수 → 버블세척 → 초음파세척 → 건조 → 포장 → 냉장 배송)
* 오염수 방류로 인하여 수산물 및 수산가공품(다시마, 새우, 수산가공품 등)을 채소, 두부, 달걀, 육류로 대체하여 제공합니다.

『 원산지 표시 』						
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	
				연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
				콩비지 : 국내산		
소고기	국내산	외국산	김치류 (열량, 비등조항)	배추 : 국내산	식육가공품	1일 치킨까스&소스 : 닭고기(국내산) 14일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산), 소고기(국내산) 19일 돈까스&소스 : 돼지고기(국내산) 26일 달걀만둣국 : 돼지고기(국내산) 29일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)
	■ 한우		고춧가루 : 국내산			
	□ 육우		국내산			
	□ 젓소		돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기			

달걀 알러지 유아 대체식	1일 달걀양파국을 두부양파국으로 대체 15일 삼색달걀말이를 두부구이&양념장으로 대체 22일 삼색달걀뽕을 연두부로 대체 26일 달걀만둣국을 조리시 달걀계외
--------------------------	--