

* 3~5세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)

2026년 10월 유아 식단

국공립 힐스꿈 어린이집

경단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일				1(목) 	2(금) 
오전간식				브로콜리죽	채소스틱(오이), 유아용치즈②
점 심				백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥⑬ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑬ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				케이크①②⑥, 우유②	전병, 옥수수차
에너지/단백질				646 25	625 24

일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		김가루달걀죽①	검은콩두유⑤	애호박죽	
점 심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질		712 25	647 23	665 21	

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 	16(금) 
오전간식	과일(사과)	소고기부추죽⑬	과일(배)	가지죽	채소스틱(당근), 떠먹는요구르트②
점 심	차조밥 부추맑은국 소고기경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑬ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥	머핀, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 메밀차
에너지/단백질	612 26	645 26	629 24	614 22	618 25

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 
오전간식	과일(자른포도)	닭살죽⑬	떠먹는요구르트②	치즈죽②	과일(단감)
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑬ 배추김치⑨	기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 옥수수차	시리얼⑤⑥, 우유②	한과, 보리차
에너지/단백질	615 24	615 25	611 28	637 24	633 24

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금) 
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(멜론)	새우살죽⑨	과일(바나나)
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치건과류조림⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑬ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	새우살애호박채전⑤⑥⑨	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥
에너지/단백질	685 25	617 24	600 23	660 26	615 23

제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 사인머스켓, 단감, 감귤 등 < 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매했는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※				
------	---	--	--	--	--

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	모든용 한우								배추	고춧가루
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			치즈돈가스(생일)		진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼		
				돼지고기 산		오징어 페루 산	오징어: 수입산	돼지고기: 국내 산	돼지고기: 국내 산	소고기: 국내 산	돼지고기: 국내 산	

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

* 1~2세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)

2026년 10월 영아 식단

국공립 힐스꿈 어린이집

경단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일				1(목) 	2(금) 
오전간식				브로콜리죽	채소스틱(오이), 유아용치즈②
점 심				백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑮ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥⑮ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑮ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				케이크①②⑥, 우유②	전병, 옥수수차
에너지/단백질				646 25	625 24
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		김가루달걀죽①	검은콩두유⑤	애호박죽	
점 심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑮⑯⑰ 마카로니콘샬레드①⑤ 배추김치⑨	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질		712 25	647 23	665 21	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 	16(금) 
오전간식	과일(사과)	소고기부추죽⑬	과일(배)	가지죽	채소스틱(당근), 떠먹는요구르트②
점 심	차조밥 부추맑은국 소고기경채찜⑤⑥⑮ 말랑진미채볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑮ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑮ 너비아니조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥	머핀, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 메밀차
에너지/단백질	612 26	645 26	629 24	614 22	618 25
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 
오전간식	과일(자른포도)	닭살죽⑮	떠먹는요구르트②	치즈죽②	과일(단감)
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑮⑯ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 북어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨	기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기메추리알장조림①⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 탕수육*소스①⑤⑥⑮⑯ 새콤달콤무생채 백김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 옥수수차	시리얼⑤⑥, 우유②	한과, 보리차
에너지/단백질	615 24	615 25	611 28	637 24	633 24
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금) 
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(멜론)	새우살죽⑨	과일(바나나)
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑮ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치건과류조림⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑮ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑮ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑮⑯ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	새우살애호박채전⑤⑥⑨	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥
에너지/단백질	685 25	617 24	600 23	660 26	615 23
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 사인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매했는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	모든용 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루
										국내산	국내산	
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				치즈돈가스(생일)		진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니		미트볼
					돼지고기		산	오징어 페루 산	오징어 수입산	돼지고기 국내 산	돼지고기 국내 산	소고기 국내 산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열목이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 문기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 껍질이 벗어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 실온 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 열 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기



대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

