



일자/요일					1(목)		2(금)					
오전간식					브로콜리죽		연근죽,유산균					
점심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 배추당면국⑤⑥⑩ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식					머핀①②⑤⑥, 우유②		한과⑤⑥, 옥수수차					
에너지/단백질					428 18		448 17					
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날			
오전간식			김가루달걀죽①		아욱죽,유산균		애호박죽					
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식			소보로빵①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②					
에너지/단백질			498 18		470 16		459 16					
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)			
오전간식	무죽,유산균		소고기부추죽⑩		버섯죽,유산균		가지죽		근대죽,유산균			
점심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑩ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 너비아니조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	과일(사과), 후리가케주먹밥		찹쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		과일(배), 어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		채소스틱(당근), 삶은달걀①			
에너지/단백질	439 19		451 18		460 16		429 16		431 19			
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			
오전간식	당근죽,유산균		닭살죽⑬		열갈이죽,유산균		치즈죽②		달걀죽①,유산균			
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑪ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑬ 배추김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨			
오후간식	잔치국수①⑤⑥, 유아용치즈②		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		과일(단감), 약과⑤⑥			
에너지/단백질	450 19		419 19		426 19		446 17		442 17			
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목) 생일식단		30(금)			
오전간식	미역죽,유산균		숙주죽		감자죽,유산균		새우살죽⑨		삼색채소죽,유산균			
점심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑩ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 꼭창스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑬ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑫ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	과일(자른포도), 달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		과일(귤), 새우살애호박채전⑤⑥⑨		케이크①②⑥, 우유②		미니우동⑤⑥			
에너지/단백질	473 17		438 17		458 17		476 14		444 19			
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 삼치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) 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. ※구매하는 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									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼			
				돼지고기: 국내산	오징어: 국내산	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산	소고기: 국내산	소고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산



국공립검단호수어린이집



2026년 10월 유아 식단



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

일자/요일					1(목)		2(금)				
오전간식					브로콜리죽		연근죽,유산균				
점심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 배추당면국⑤⑥⑩ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식					머핀①②⑤⑥, 우유②		한과⑤⑥, 옥수수차				
에너지/단백질					646		25				
에너지/단백질					646		25				
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날		
오전간식			김가루달걀죽①		아욱죽,유산균		애호박죽				
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식			소보로빵①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②				
에너지/단백질			712		25		668				22
에너지/단백질											
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)		
오전간식	무죽,유산균		소고기부추죽⑩		버섯죽,유산균		가지죽		근대죽,유산균		
점심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑩ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 너비아니조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	과일(사과), 후리가케주먹밥		찹쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		과일(배), 어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		채소스틱(당근), 삶은달걀①		
에너지/단백질	627		26		645		26		666		
에너지/단백질					666		24		614		
에너지/단백질									614		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	당근죽,유산균		닭살죽⑩		얼갈이죽,유산균		치즈죽②		달걀죽①,유산균		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑪ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑩ 배추김치⑨		기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 청포묵김부침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨		
오후간식	잔치국수①⑤⑥, 유아용치즈②		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		과일(단감), 약과⑤⑥		
에너지/단백질	644		26		615		25		620		
에너지/단백질					620		26		637		
에너지/단백질									637		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목) 생일식단		30(금)		
오전간식	미역죽,유산균		숙주죽		감자죽,유산균		새우살죽⑨		삼색채소죽,유산균		
점심	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치견과류조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑩ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 꼭참스테이크⑤⑥⑩ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑩ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑫ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	과일(자른포도), 달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		과일(귤), 새우살애호박채전⑤⑥⑨		케이크①②⑥, 우유②		미니우동⑤⑥		
에너지/단백질	672		24		617		24		660		
에너지/단백질					617		24		660		
에너지/단백질									660		
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) 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. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※						
원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치
원산지 표기	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추
원산지 표기	국내산	국내산									고춧가루
원산지 표기	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼		
원산지 표기				돼지고기: 국내산	오징어: 국내산	오징어: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산	소고기: 국내산	돼지고기: 국내산