

부경어린이집

2026년 10월 식단표(만 1~2세 표준형)

월		화		수		목(★푸드브릿지 Day)		금		토			
일자						1		2		3 개천절			
오전간식						★당근채소죽②⑤⑥		단감					
점심		식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : ★당근채달걀샌드위치 (프랑스) =캐러타페 ② 10월 식단감수 : ~9/22까지, 23일 감수확인서 발송				현미밥		쌀밥					
						조갯살미역국⑤⑥⑩		팽이버섯된장국⑤⑥					
						다진고기두부조림⑤⑥⑩⑬		소고기채소볶음⑤⑥⑩					
오후간식						숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		오이나물⑤⑥ 배추김치⑨					
에너지 단백질						쌀과자⑤⑥&우유②		로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯					
일자		5		6		7		8		9 한글날			
오전간식				저당시리얼&우유②		바나나		달걀채소죽①⑤⑥		건강두유⑤			
점심		대체공휴일		참쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 채소달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨		고기유부주먹밥⑤⑥⑩⑬ 온메밀국수③⑤⑥ 단호박샐러드①⑤⑥ 백김치⑨			
				오후간식		찐감자&옥수수차		소고기채소주먹밥⑤⑥⑩ &보리차		모닝빵①②⑤⑥ &우유②		사과	
				에너지 단백질		423/19		402/14		436/18		420/13	
일자		12		13		14		15		16 ★현장학습★			
오전간식		누룽지		사과		참깨채소죽⑤⑥		배		닭가슴살채소죽⑤⑥⑮			
점심		쌀밥 복어국①⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 동심돈가스①⑤⑥⑩ 요거트오이과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 어묵무국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
		오후간식		찐고구마&동글레차		크로와상①②⑤⑥ &우유②		양지쌀국수⑤⑥⑩		꼬마김밥①⑤⑥⑧⑬ &보리차			
		에너지 단백질		412/24		416/18		413/20		406/20			
일자		19		20		21		22 (세계음식)		23(생일파티)			
오전간식		저당시리얼&우유②		전복죽⑤⑥⑩		굴		소고기브로콜리죽⑤⑥⑩		바나나			
점심		쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치 볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쌀밥 황태미역국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨			
		오후간식		찐단호박&작두콩차⑤		소보로빵①②④⑤⑥ &우유②		모듬어묵탕⑤⑥		★당근채달걀샌드위치 (캐러타페)①②⑤⑥&우유②			
		에너지 단백질		406/16		442/18		404/22		443/17			
일자		26		27		28		29		30			
오전간식		누룽지		단호박죽		단감		순두부부추죽⑤⑥		배			
점심		쌀밥 소고기무국⑤⑥⑬ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		<저탄소대일> 귀리밥(소) 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
		오후간식		찐고구마&보리차		찐달걀①&두유⑤		물만두⑤⑥⑩		미니머핀①②⑤⑥ &우유②			
		에너지 단백질		404/18		400/16		404/24		422/17			
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자른 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음											
원산지표시	쌀(밥죽)	콩		배추김치		수산/가공품		소고기		축산물			
	백미	국내산					어묵(오징어: 수입산)						
	참쌀	국내산	두부	미국산	배추	국내산	전복	[국거리용]		돼지고기	국내산		
	현미	국내산	순두부	미국산	고춧가루	국내산	고등어	국내산(한우)		닭고기	국내산		
	흑미	국내산	연두부	미국산	백김치(배추:국내산)	국내산	흰살생선(명태: 수입산)	[불고기용]		오리고기	국내산		
	누룽지	국내산					참치	수입산(호주)		생일메뉴	국내산		
										탕수육	국내산		

소스는 저당·저나트륨 및 식품첨가물을 최소화한 제품을 사용해 주시길 바랍니다.

식품의약품안전처에서 인정한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.

이 식단은 전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 직영해 주세요.