

신영어린이집(센터감수용)

2026년 10월 식단표(만 0~2세 오전간식중형)

월		화		수		목(★푸드프리팅 Day)		금	
일자						1		2	
오전간식						★당근채소죽(2)(5)(6)		닭살채소죽(5)(6)(15)	
점심		식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : ★당근채달걀샌드위치 (프랑스) =캐럿라제 ② 10월 식단감수 : ~9/22까지, 23일 감수확인서 발송 레시피 바로가기				현미밥 조갯살미역국(5)(6)(18) 다진고기두부조림(5)(6)(10)(16) 숙주나물무침(5)(6) 배추김치(9)		쌀밥 팽이버섯된장국(5)(6) 소고기채소볶음(5)(6)(16) 오이나물(5)(6) 배추김치(9)	
오후간식						로제스파게티(2)(5)(6)(12)(15)(18)		단감	
에너지 단백질						431/18		402/15	
일자		5		6		7		8	
오전간식				감자애호박죽(5)(6)		버섯채소죽(5)(6)		달걀채소죽(1)(5)(6)	
점심		대체공휴일		찰쌀밥 순두부백탕(5)(6) 채소달걀찜(1) 참나물무침(5)(6) 배추김치(9)		쌀밥 콩나물국(5) 돼지고기채소볶음(5)(6)(10) 가지나물(5)(6) 배추김치(9)		★<국 없는 날> ★당근카레라이스(5)(6)(10) 너비아니구이(5)(6)(10)(16) 김자반볶음(5)(6) 깍두기(9)	
오후간식				바나나&그릭요거트(2)		소고기채소주먹밥(5)(6)(16) &보리차		모닝빵(1)(2)(5)(6) &우유(2)	
에너지 단백질				413/18		435/15		436/18	
일자		12		13		14		15	
오전간식		누룽지		두부양배추죽(5)(6)		참깨채소죽(5)(6)		닭가슴살채소죽(5)(6)(15)	
점심		쌀밥 복쌈국(1)(5)(6) 닭살채소볶음(5)(6)(15) 애호박나물(5)(6) 배추김치(9)		흑미밥 열무된장국(5)(6) 등심돈가스(1)(5)(6)(10) 요거트오이과일샐러드(2)(12) 배추김치(9)		쌀밥 달걀파국(1)(5)(6) 순살고등어구이(5)(7) 느타리버섯나물(5)(6) 배추김치(9)		기장밥 어묵무국(5)(6) ★당근등육조림(5)(6)(10) 시금치나물(5)(6) 배추김치(9)	
오후간식		찐고구마&우유(2)		양지쌀국수(5)(6)(16)		사과		소보로빵(1)(2)(4)(5)(6) &우유(2)	
에너지 단백질		449/25		429/22		400/17		422/20	
일자		19		20		21		22 (세계음식)	
오전간식		시금치채소죽(5)(6)		전복죽(5)(6)(10)		달걀채소죽(1)(5)(6)		소고기브로콜리죽(5)(6)(16)	
점심		쌀밥 들깨버섯국(5)(6) 두부구이(5) 잔멸치볶음(5)(6) 배추김치(9)		수수밥 얼갈이된장국(5)(6) 소불고기(5)(6)(16) 감자채당근볶음(5)(6) 깍두기(9)		<국 없는 날> 연근하이라이스(5)(6)(10) 치킨너겟(1)(2)(5)(6)(15) 오이무침(5)(6) 백김치(9)		잡곡밥 감자양파된장국(5)(6) 간장오리주물럭(5)(6) 새우살무나물(5)(6)(9) 배추김치(9)	
오후간식		찐단호박&우유(2)		물		참치채소주먹밥(5)(6) &보리차		★당근채달걀샌드위치 (캐럿라제)(1)(2)(5)(6)&우유(2)	
에너지 단백질		433/18		404/16		425/21		443/17	
일자		26		27		28		29	
오전간식		누룽지		단호박죽		소고기청경채죽(5)(6)(16)		순두부당근죽(5)(6)	
점심		쌀밥 소고기무국(5)(6)(16) 동그랑땡구이(5)(6)(10) 콩나물무침(5)(6) 백김치(9)		<저탄소데이> 귀리밥(소) 바지락살갈국수(5)(6)(10) 연두부(5)/양념장(5)(6) 사과상추무침(5)(6) 배추김치(9)		쌀밥 새우살미역국(5)(6)(9) 순살찜닭(5)(6)(15) 배추나물(5)(6) 깍두기(9)		차조밥 안매운육개장(5)(6)(16) 매추리알장조림(1)(5)(6) 새송이버섯나물(5)(6) 배추김치(9)	
오후간식		찐고구마&우유(2)		찐달걀(1)&두유(5)		배		물만두(5)(6)(10)	
에너지 단백질		446/20		400/16		403/23		410/18	
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자른 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음							
원산지표시	쌀(향미)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	육산물	식육가공품		
백미 : 국내산 찰쌀 : 국내산 현미 : 국내산 흑미 : 국내산 누룽지 : 국내산	두부 : 국내산 순두부 : 국내산 연두부 : 국내산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산 백김치(배추: 국내산)	어육(오징어: 원양산) 전복 : 국내산 고등어 : 국내산 흰살생선(명태:국내산) 참치 : 원양산	[국거리용] 국내산(한우) [불고기용] 국내산(한우)	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리고기 : 국내산	너비아니 : 돈육(국내산) 등심돈가스 : 돈육(국내산) 치킨너겟 : 계육(국내산) 동그랑땡 : 돈육(국내산)			

• 소스는 저당·저나트륨 및 식품첨가물을 최소화한 제품을 사용해 주시길 바랍니다.
 • 식품의약품안전처에서 인정한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.
 • 이 식단은 전남광주통합특설시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 작은 일일변동 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세요.