

무지개어린이집 10월 식단표

전남광주통합특별시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

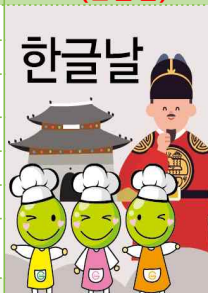


유형: 1-2세 오전간식중형 I / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 10. 1.

월	화	수 [일품DAY]	목	금 [푸드브릿지]	토
1주 일자					
오전간식	♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : (팽이)버섯)		게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	♥팽이버섯연두부죽⑤ 백미밥	3(개천절)
점심	★ 이 달의 저당 메뉴 ★ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴		애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쇠고기뭇국⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김부침⑤⑥ 백김치	
오후간식			구운달걀①+매실차	문화과(대체:배) +떠먹는요구르트②	
열량 단백질			444 19	471 21	
2주 일자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		누룽지죽 백미밥	시리얼+우유② <일품DAY> 쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑩	달걀죽① 백미밥	두유⑤
점심		콩나물국⑤ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 백김치	두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 무채양파국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 백김치
오후간식		사과+채소전⑤⑥	바나나+식혜	머핀①②⑤⑥ +액상요구르트②	
열량 단백질		453 16	488 15	522 17	309 12
3주 일자	12(저탄소DAY)	13	14	15	16(Birthday Menu)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥ 백미밥	새우살당근죽⑨ 백미밥	채소죽⑤⑥ <국없는날> 백미밥	연두부된장죽⑤⑥ 백미밥	고구마죽 백미밥
점심	된장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 백김치	물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 삼치살엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치
오후간식	두부치즈롤②⑤	사과+우유②	롤빵①②⑤⑥+과채주스	샤임머스켓(포도) +떠먹는요구르트②	컵케이크①②⑤⑥+우유②
열량 단백질	471 17	449 18	477 17	495 21	494 19
4주 일자	19	20	21	22(저염DAY)	23
오전간식	치즈죽② 백미밥	채소죽⑤⑥ 백미밥	누룽지죽 <일품DAY> 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬+백미밥(추가)	닭죽⑮ 백미밥	참치채소죽 백미밥
점심	아욱된장국⑤⑥ 호제오리구이+머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	크림스프②⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	달걀양파국①⑤⑥ ★유부우영잡채⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치
오후간식	자장면⑤⑥⑩	배+두유⑤	찐감자+우유②	바나나+우유②	약식⑤⑥⑩ +액상요구르트②
열량 단백질	455 17	430 14	438 14	442 16	531 19
5주 일자	26	27(저당DAY)	28	29	30
오전간식	채소죽⑤⑥ 백미밥	녹두죽 백미밥	양배추죽⑤⑥ <국없는날> 백미밥	콩나물죽⑤⑥ 백미밥	전복죽⑩ 백미밥
점심	건새우뭇국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치	순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육하이라이스⑤⑥⑩ 매추리알샐러드①⑤ 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	복엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ♥팽이버섯볶음⑤ 백김치
오후간식	유부초밥⑤⑥	샤임머스켓(포도) +유아치즈②	어묵바+케첩⑤⑥⑫ +사과	찐빵⑤⑥+우유②	찐고구마+우유②
열량 단백질	475 17	460 21	444 15	492 19	464 18
알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 참 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)				
원산지 표시	쌀		콩		쇠고기
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	배추김치		수산물		식육·어류가공품
	배추	고춧가루	다랑어	고등어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

무지개어린이집 10월 식단표

유형: 3-5세 오전간식중형 I / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 10. 1.

		월	화	수 [일품DAY]	목		금 [푸드브릿지]	토									
1주 일자					1		2		3(개천절)								
오전간식		♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : (팽이)버섯) ★ 이 달의 저당 메뉴 ★ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴			게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥		♥팽이버섯연두부죽⑤ 수수밥		개천절 								
점심					애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨		쇠고기뭇국⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨										
오후간식					구운달걀①+매실차		무화과(대체:배) +떠먹는요구르트②										
열량 단백질					634 26		633 28										
2주 일자		5(대체공휴일)		6	7	8		9(한글날)		10							
오전간식				누룽지죽 수수밥 콩나물국⑤ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨		시리얼+우유② <일품DAY> 쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		한글날 		두유⑤ 김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 무채양파국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨							
점심				사과+채소전⑤⑥		바나나+식혜											
오후간식				650 30		704 22											
열량 단백질				672 24		688 25											
3주 일자		12(저탄소DAY)		13	14	15		16(Birthday Menu)		17							
오전간식		브로콜리죽⑤⑥ 백미밥		새우살당근죽⑨ 수수밥		채소죽⑤⑥ <국없는날>		연두부된장죽⑤⑥ 흑미밥		고구마죽 백미밥							
점심		된장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭살카레라이스⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨		물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 삼치살엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		두부치즈롤②⑤		사과+우유②		롤빵①②⑤⑥+과채주스		샤인머스켓(포도) +떠먹는요구르트②		(컵)케이크①②⑤⑥+우유②							
열량 단백질		672 24		638 27		688 25		659 28		713 27							
4주 일자		19		20	21	22(저염DAY)		23		24							
오전간식		치즈죽② 차조밥		채소죽⑤⑥ 잡쌀현미밥		누룽지죽 <일품DAY>		닭죽⑮ 수수밥		참치채소죽 기장밥							
점심		아욱된장국⑤⑥ 후제오리구이 +머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨		돈까스+소스①⑤⑥⑩⑬⑮+백미밥(추가) 크림스프②⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀양파국①⑤⑥ ★유부우영잡채⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		♥팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		자장면⑤⑥⑩		배+두유⑤		찐감자+우유②		바나나+우유②		기정떡 +액상요구르트②							
열량 단백질		649 24		603 19		633 20		623 23		714 26							
5주 일자		26		27(저당DAY)		28	29	30		31							
오전간식		채소죽⑤⑥ 흑미밥		녹두죽 기장밥		양배추죽⑤⑥ <국없는날>		콩나물죽⑤⑥ 잡곡밥		전복죽⑩ 백미밥							
점심		건새우뭇국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육하이라이스⑤⑥⑩ 메추리알샐러드①⑤ 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨		복쌈국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ♥팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨							
오후간식		유부초밥⑤⑥		샤인머스켓(포도) +유아치즈②		어묵바+케첩⑤⑥⑩ +사과		찐빵⑤⑥+우유②		찐고구마+우유②							
열량 단백질		677 25		655 31		634 22		695 28		670 25							
알레르기 유발식품		① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)															
원산지 표시		쌀					콩			쇠고기			육류				
		백미	찰쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산
		배추김치					수산물			식육·어육가공품							
		배추	고춧가루	다랑어	고등어	전복	진미채	훈제오리	돈까스	떡갈비	맛살(게살)						
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	