

리틀영재어린이집10월 식단표

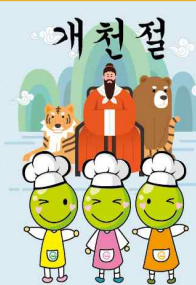
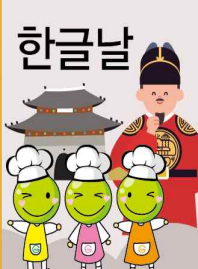
전남광주통합특별시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



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

월		화		수 [일품DAY] Birthday Menu		목		금 [푸드브릿지]		토						
1주 일자				1		2		3(개천절)								
오전간식		♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : (팽이)버섯)		밤죽 백미밥		게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥		♥팽이버섯연두부죽⑤ 백미밥								
점심		★ 이 달의 저당 메뉴 ★ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴		새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치		애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨		쇠고기뭇국⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김무침⑤⑥ 백김치								
오후간식		*간식 제공 시 원활한 섭취를 위해 음료가 제공되지 않는 날은 마실 물을 함께 제공해주세요.		(컵)케이크①②⑤⑥+우유②		구운달걀①+매실차		무화과(대체:배) +떠먹는요구르트②								
열량	단백질	*원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴는 원 운영일지에 대체식품으로 표기합니다. (월 1-2회 미만 권장)		494	19	444	19	471	21							
2주 일자		5(대체공휴일)		6		7		8		9(한글날)						
오전간식				누룽지죽 백미밥		시리얼+우유②		달걀죽① 백미밥								
점심				콩나물국⑤ 닭살가지볶음⑤⑥⑬ 명엽채조림⑤⑥ 백김치		<일품DAY> 쇠고기부추볶음밥 ⑤⑥⑬ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치		미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식				사과+채소전⑤⑥		바나나+식혜		머핀①②⑤⑥ +액상요구르트②								
열량	단백질			453	16	488	15	522	17							
3주 일자		12(저탄소DAY)		13		14		15		16						
오전간식		브로콜리죽⑤⑥ 백미밥		새우살당근죽⑨ 백미밥		채소죽⑤⑥ <국없는날>		연두부된장죽⑤⑥ 백미밥		고구마죽 백미밥						
점심		된장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치		닭살카레라이스⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 백김치		물만둣국⑤⑥⑩⑬⑯ 삼치살엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		♥팽이버섯동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치						
오후간식		두부치즈롤②⑤		사과+우유②		롤빵①②⑤⑥+과채주스		샤인머스켓(포도) +떠먹는요구르트②		바나나+우유②						
열량	단백질	471	17	449	18	477	17	495	21	449	15					
4주 일자		19		20		21		22(저염DAY)		23						
오전간식		치즈죽② 백미밥		채소죽⑤⑥ 백미밥		누룽지죽 <일품DAY>		닭죽⑬ 백미밥		참치채소죽 백미밥						
점심		아욱된장국⑤⑥ 후제오리구이 +머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨		돈까스+소스①⑤⑥ ⑩⑫⑬+백미밥(추가) 크림스프②⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치		달걀양파국①⑤⑥ ★유부우영잡채⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		♥팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육두부치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치						
오후간식		자장면⑤⑥⑩		배+두유⑤		찐감자+우유②		바나나+우유②		양식⑤⑥⑯ +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>		콩나물죽⑤⑥ 백미밥		전복죽⑯ 백미밥						
점심		건새우뭇국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치		순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 백김치		돈육하이라이스⑤⑥⑩ 메추리알샐러드①⑤ 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨		복어국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ♥팽이버섯볶음⑤ 백김치						
오후간식		유부초밥⑤⑥		샤인머스켓(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 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 이황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲ 잣 (야생산류는 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	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	수입산	국내산	국내산
		배추김치		수산물			식육·어육가공품									
		배추	고춧가루	다랑어	고등어	전복	훈제오리	돈까스	떡갈비	맛살(게살)						
		국내산	국내산	원양어산수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내수입산				

A cartoon illustration of three green pea-like characters wearing white chef hats and aprons (yellow, pink, and orange). They are standing inside a green pea pod, smiling and holding small tools like a whisk and a spoon.

구분		월	화	수	목		금		토				
1주 일자						1		2		3(개천절)			
초기	점심	<이유식 정보> ★이유식은 초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분합니다. ★후기로 진행될수록 형태와 농도는 짙어집니다. ★초기에서 단계가 지날수록 식재료는 더욱 다양하게 추가하여 활용할 수 있습니다. ★소금과 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않습니다.				브로콜리미음		브로콜리미음		개천절 			
	열량					단백질	27	1	27		1		
중기	점심					달걀가슴살브로콜리죽⑮		두부오이죽⑤					
	열량					단백질	65	4	62		2		
후기	점심	달걀가슴살브로콜리무른밥⑮		두부오이무른밥⑤									
	오후간식	아기플레인요구르트②		바나나슬라이스									
열량	단백질	130	6	132	4								
2주 일자		5(대체공휴일)		6		7		8		9(한글날)		10	
초기	점심			단호박미음		단호박미음		양배추미음		한글날 		양배추미음	
	열량			단백질	29	1	27	1	27			1	
중기	점심			달걀노른자단호박죽①		두부버섯죽⑤		쇠고기양배추죽⑩				달걀가슴살청경채죽⑮	
	열량			단백질	90	3	62	2	75			3	63
후기	점심	달걀노른자단호박무른밥①		두부버섯무른밥⑤		쇠고기양배추무른밥⑩		달걀가슴살청경채무른밥⑮					
	오후간식	아기치즈②		아기쌀국수⑩		갈은배		감자퓨레②					
열량	단백질	194	8	155	8	121	5	149	7				
3주 일자		12		13		14		15		16		17	
초기	점심	쇠고기미음⑩		쇠고기미음⑩		쇠고기미음⑩		무미음		무미음		무미음	
	열량	단백질	41	1	41	1	27	1	27	1	27	1	
중기	점심	두부당근죽⑤		쇠고기애호박죽⑩		삼치시금치죽		달걀가슴살밤죽⑮		달걀노른자무죽①		두부아욱죽⑤	
	열량	단백질	64	2	74	3	65	3	82	5	86	3	63
후기	점심	두부당근무른밥⑤		쇠고기애호박무른밥⑩		삼치시금치무른밥		달걀가슴살밤무른밥⑮		달걀노른자무무른밥①		두부아욱무른밥⑤	
	오후간식	아기플레인요구르트②		사과퓨레		채소주먹밥⑤		아기두유⑤		잘게썬햇케익①②⑤⑥		고구마볼 핑거푸드②	
열량	단백질	129	4	156	5	191	6	158	7	187	5	204	5
4주 일자		19		20		21		22		23		24	
초기	점심	청경채미음		청경채미음		청경채미음		찹쌀미음		찹쌀미음		찹쌀미음	
	열량	단백질	26	1	26	1	26	1	44	1	44	1	44
중기	점심	달걀노른자양배추죽①		가자미청경채죽		달걀가슴살부추죽⑮		두부찹쌀죽⑤		쇠고기배추죽⑩		달걀노른자미역죽①	
	열량	단백질	87	3	65	3	64	3	79	2	73	3	85
후기	점심	달걀노른자양배추무른밥①		가자미청경채무른밥		달걀가슴살부추무른밥⑮		두부찹쌀무른밥⑤		쇠고기배추무른밥⑩		달걀노른자미역무른밥①	
	오후간식	아기쌀과자⑤⑥		아기찹채①⑤⑩		채소핑거푸드		아기치즈②		굴퓨레		단호박사과메시②	
열량	단백질	177	4	172	6	210	7	180	7	141	5	176	6
5주 일자		26		27		28		29		30		31	
초기	점심	시금치미음		시금치미음		시금치미음		달미음⑮		달미음⑮		달미음⑮	
	열량	단백질	27	1	27	1	27	1	31	2	31	2	31
중기	점심	달걀가슴살시금치죽⑮		두부연근죽⑤		달걀노른자채소죽①		쇠고기무죽⑩		명태버섯죽		달걀가슴살참나물죽⑮	
	열량	단백질	65	4	68	2	87	3	74	3	61	3	63
후기	점심	달걀가슴살시금치무른밥⑮		두부연근무른밥⑤		달걀노른자채소무른밥①		쇠고기무무른밥⑩		명태버섯			

리틀영재어린이집 10월 식단표



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



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

		월	화	수	목		금							
1주 일자					1		2							
저녁	 *원료수급사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴는 운영일지에 대체식품으로 작성됩니다. *생채소, 생과일 등을 사용할 때 반드시 염소계소독제(100ppm)에 5분간 담가두고, 3회 이상 흐르는 물에 헹군 뒤 제공합니다.				백미밥	백미밥								
					수제빫국⑥	두부김치국⑤⑨								
					가자미조림⑤⑥	토마토달걀볶음①⑤⑫								
					시금치나물⑤⑥	콩나물무침⑤								
열량	단백질				백김치	깍두기⑨								
					284	14	260	11						
2주 일자		5(대체공휴일)	6	7	8		9(한글날)							
저녁		백미밥	백미밥	백미밥										
		아욱된장국⑤⑥	들깨감자국⑤⑥	버섯묵국⑤⑥										
		돈육곤약조림⑤⑥⑩	달걀채소볶음①⑤⑥⑫	오리불고기⑤⑥										
		맛살샐러드①⑤⑥⑧	잔멸치조림⑤⑥	애호박나물⑤⑥										
열량	단백질	백김치	백김치	백김치										
		256	11	256	11	257	10							
3주 일자		12	13	14	15		16							
저녁	<일품DAY>	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥									
		간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬	가지양파국⑤⑥	콩나물국⑤	시금치된장국⑤⑥									
		가쓰오장국⑤⑥	오징어두루치기⑤⑥⑰	돼지갈비찜⑤⑥⑩	쇠고기채소볶음⑤⑥⑬									
		옥수수콘참치볶음⑤	오이나물⑤⑥	파프리카무침⑤⑥	우엉조림⑤⑥									
열량	단백질	백김치	백김치	백김치	깍두기⑨									
		260	16	256	12	252	10	254	11	272	14			
4주 일자		19	20	21	22		23							
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥									
	조갯살부추국⑧	무채국⑤⑥	차돌박이된장국⑤⑥⑬	황태국⑤⑥	어묵국⑤⑥									
	돈육카레볶음⑤⑥⑩	찜닭⑤⑥⑮	메추리알채소볶음①⑤⑥	단호박두부전⑤⑥	치즈오믈렛①②⑤									
	버섯나물⑤⑥	사과청경채무침⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨									
열량	단백질	백김치	백김치	백김치	깍두기⑨									
		258	12	249	13	255	8	292	11	267	11			
5주 일자		26	27	28	29		30							
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	<일품DAY>									
	우동국물⑤⑥	시래기된장국⑤⑥	달걀국①	미역국⑤⑥	쇠고기떡국①⑤⑥⑬									
	닭살로채소스조림①②⑤⑥⑧⑫⑮	동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯	삼치구이⑤⑥	훈제오리찜	흑미밥(추가)									
	과일샐러드②⑫	양배추나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	연근무침⑤⑥	새우살채소볶음⑤⑨									
열량	단백질	백김치	깍두기⑨	백김치	백김치									
		279	13	253	8	259	14	262	8	255	10			
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	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	수입산	국내산	국내산
	배추김치			수산물			식육 · 어육가공품							
	배추	고춧가루	다랑어	오징어	맛살(게살)		동그랑땡	훈제오리						
	국내산	국내산	국내수입산	국내수입산	국내수입산		국내수입산	국내수입산						



유형: 1-2세 시간연장형 / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 9. 1.

		월	화	수	목	금									
1주 일자		1		2		3		4							
저녁		백미밥		백미밥		백미밥		백미밥							
		건새우묵국⑤⑥⑨		콩나물국⑤⑥		복엇국⑤⑥		고구마순된장국⑤⑥							
		돼지갈비찜⑤⑥⑩		미트볼조림⑤⑥⑩⑬		닭살채소볶음⑤⑥⑮		쇠고기배추볶음⑤⑥⑬							
		양배추나물⑤⑥		파프리카무침⑤⑥		깻잎순나물⑤⑥		오이나물⑤⑥							
		백김치		백김치		백김치		깍두기⑨							
열량	단백질	275	14	258	9	270	14	265	8						
2주 일자		7		8		9		10		11					
저녁		백미밥		백미밥		백미밥		백미밥		백미밥					
		온도토리묵국⑤⑥⑨		버섯당면국		닭살미역국⑤⑥⑮		물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮		우거지된장국⑤⑥					
		차돌박이숙주볶음⑤⑥⑬		스크램블에그+케첩①②⑤⑬		오징어채소전⑤⑥⑮		감자조림⑤⑥		두부데리야끼구이⑤⑥					
		가지나물⑤⑥		브로콜리무침		무나물⑤⑥		잔멸치볶음⑤⑥		청경채맛살무침①⑤⑥⑧					
		백김치		깍두기⑨		백김치		백김치		깍두기⑨					
열량	단백질	265	8	275	10	263	10	261	9	260	9				
3주 일자		14		15		16		17		18					
저녁		백미밥		백미밥		백미밥		<국없는날>		백미밥					
		어묵국⑤⑥		두부맑은국⑤		단호박된장국⑤⑥		쇠고기양배추덮밥⑩		부추달걀국①					
		오리깻잎볶음⑤⑥		동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑮		돈육볶음⑤⑥⑩		마카로니오이샐러드①⑤		고등어구이⑤⑥⑦					
		콩나물무침⑤		얼갈이나물⑤⑥		상추무침⑤⑥		쪽파단무지무침⑬		시금치나물⑤⑥					
		백김치		깍두기⑨		깍두기⑨		백김치		백김치					
열량	단백질	278	10	266	10	260	10	258	8	264	14				
4주 일자		21		22		23									
저녁		백미밥		백미밥		백미밥									
		배추된장국⑤⑥		쇠고기묵국⑤⑬		홍합살미역국⑤⑥⑮									
		돼지고기구이⑩		고구마매추리알장조림①⑤⑥		두부양념조림⑤⑥									
		버섯나물⑤⑥		애호박나물⑤⑥		가지구이무침⑤⑥									
		깍두기⑨		백김치		백김치									
열량	단백질	262	11	277	10	256	10								
5주 일자		28		29		30									
저녁	<일품DAY>		백미밥		백미밥										
	새우살부추볶음⑤⑥⑨		들깨감자국⑤⑥		아욱된장국⑤⑥										
	유부장국⑤⑥		돈육두루치기⑤⑥⑩		훈제오리구이+머스터드소스①⑤										
	청포묵김무침⑤⑥		오이무침⑤⑥		숙주나물⑤⑥										
열량	단백질	247	13	260	10	259	10								
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 이황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)													
원산지 표시	쌀				콩			쇠고기				육류			
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	국내수입산	국내수입산	국내산	국내산	국내산	국내수입산	수입산	국내산	국내산	
	배추김치		수산물					식육·어육가공품							
	배추	고춧가루	고등어	오징어				미트볼	맛살(계살)	동그랑땡	훈제오리				