

발행일 : 2026. 9. 23.
영양사 : 북구센터 영양팀

햇님어린이집 10월 식단표

죽형(점심) 만 1-2세

광주광역시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월	화	수	목	금
날 짜	1	2	3	4	5
오전간식	계란죽①	모듬채소죽			
점 심	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet) 생산유통보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식을 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개 ◎ 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다. ◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.	흑미밥 순두부백장⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑩⑪ ★양배추유자청샐러드 깍두기⑨		
오후간식	토마토⑫/치즈②	★김가루주먹밥			
열량 단백질	437 25	410 15			
날 짜	6	7	8	9 한글날	10
오전간식	연두부죽⑤	새우살죽⑨	버섯죽		
점 심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 호박나물 배추김치⑨	★달걀채소덮밥⑤⑩ 근대된장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ ★숙주무침 깍두기⑨	 10월 9일 한글날	
오후간식	편고구마	햇도그①②⑥⑩	배		
열량 단백질	417 14	412 16	421 15		
날 짜	12	13 저탄소데이	14	15 ♥ 생일식단 ♥	16
오전간식	고구마죽	브로콜리치즈죽②	영양잡곡죽	참치채소죽	게살죽①⑤⑥⑧
점 심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 매실청소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨⑥	기장밥 달걀국① 한돈간장두루치기⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑪⑫ ★후리가케주먹밥 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살달걀비⑤⑥⑩ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국 ★생선가스/소스①⑤⑥ ★푸실리샐러드⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식	호떡⑤⑥/ 오이스틱	★유부초밥⑤	쿠키①②⑤⑥/두유⑤	머핀①②⑤⑥/배	바나나
열량 단백질	447 15	478 19	493 14	487 19	436 16
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	누룽지죽	콩나물죽	소고기죽⑩	흑미죽	미역죽
점 심	차조밥 바지락국⑩ 온두부/양념장⑤⑥ 새송이버섯어묵볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈바구이①⑤⑥⑩⑪ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	★참치채소볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ ★과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ ★배추나물 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 자반볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/ 당근스틱	플레인요거트②	★간장비빔국수⑤⑥	배	사과/치즈②
열량 단백질	389 18	397 19	453 20	407 14	413 21
날 짜	26	27	28	29	30
오전간식	참깨죽	달걀죽①	참치죽	애호박죽	당근부추죽
점 심	차조밥 배추된장국⑤⑥ 치킨가스/소스①⑤⑥⑩ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골곰탕⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 크림새우②⑨ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	수수밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 매추리알카레조림 ①②⑤⑥⑩⑪⑫ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	편고구마/매실차	배/편빵⑤⑥	로제스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫	굴/쌀과자
열량 단백질	424 18	442 14	491 20	412 15	465 16

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱계란(계란)전복, ⑳참깨, ㉑이황산류는 표기에 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음

전남광주광역시북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
감수영양사 신혜민

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소고기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내산			돼지고기	국내산	주찬용: 수입산(호주) 죽 용: 수입산(호주)	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	생선가스(대구): 국내산 떡갈비(돈육): 국내산 치킨가스(계육): 국내산 소시지(계육, 돈육): 국내산
찰쌀: 국내산		국용: 국내산			고등어: 국내산		
현미: 국내산		주찬용: 국내산			오징어: 국내산		
흑미: 국내산		죽용: 국내산	닭고기	국내산	생일식단(국용) 수입산(호주)		
죽,누룽지: 국내산					삼차: 국내산		

발행일 : 2026. 08. 26.
영양사 : 북구센터 영양팀

햇님어린이집 10월 식단표

이유식 0세

전남경주특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구 분	시간	월	화	수	목	금	토
1주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	잡쌀미음	잡쌀미음
		오전	쌀죽	감자죽	양배추죽	청경채죽	달걀⑤
	중기	오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑥	당근두부죽⑤	김가루잡쌀죽	소고기죽⑥
		간식	단호박메시②	배류레	사과류레	사과배무당①	배류레
	후기	아침	고구마두부죽⑤	소고기야육죽⑥	들깨죽	달걀노른자비트죽①	양송이버섯김자스프②
		점심	달걀락죽②⑤	감자애호박무른밥	가지달걀무른밥⑤	도마살무른밥	미역무른밥
		저녁	들깨채소무른밥	김노른자무른밥①	연두부파무른밥⑤	족미버섯무른밥	가지달걀무른밥⑤
		간식	사과류레	배류레	사과배무당①	당근류레	바나나류레
	열량	48/37/76/37/76/131/129/45	48/62/75/37/67/89/156/37	48/60/64/45/66/124/118/98	45/56/60/98/171/105/111/16	45/66/75/37/57/111/124/39	45/60/63/98/58/109/116/68
	단백질	1/1/3/2/2/1/3/1	1/2/3/1/3/2/5/1	1/2/2/1/2/5/3/3	1/2/2/3/6/4/3/1	1/4/3/1/2/3/5/1	1/2/2/3/2/5/3/2
2주	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음
		오전	시금치죽	오야죽	당근죽	현미콩은죽	배추연두부죽⑤
	중기	오후	소고기야육죽⑥	감자달걀죽⑤	소고기두부죽⑤⑥	감자채소죽	시금치죽
		간식	고구마사과메시②	바나나류레	배류레	사과류레	사과배무당①
	후기	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소무른밥	족미우죽	당근두부죽⑤	달걀습살고구마죽⑤
		점심	족미버섯무른밥	노른자영양무른밥①	달걀습살사과무른밥⑤	소고기미역무른밥⑥	콩나물무른밥⑤
		저녁	소고기원자팽이버섯⑤⑥	현미콩은죽	소고기야육죽⑥	콩나물표고버섯무른밥⑤	김노른자무른밥①
		간식	당근류레	★과일요구르트범벅②	★감자바나나요구르트②	토마토류레②	사과류레
	열량	28/60/75/68/62/111/67/16	28/57/72/39/104/126/91/73	28/60/80/37/58/101/75/75	26/91/84/45/64/109/116/10	26/79/60/98/77/119/156/46	26/58/75/68/60/76/86/37
	단백질	1/2/4/2/2/3/3/1	1/2/4/1/2/4/2/3	1/2/4/1/2/5/4/4	1/2/2/1/2/5/3/1	1/2/2/3/4/3/5/1	1/2/3/2/2/3/3/1
3주	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음
		오전	감정콩비타민죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽
	중기	오후	애호박소고기죽⑥	달걀습살버섯죽⑤	감자채소죽	달걀습살당근죽⑤	양송이버섯죽
		간식	유아치즈②	단호박메시②	바나나류레	사과배무당①	단호박메시②
	후기	아침	감자죽	오야치즈죽②	단호박죽	시금치죽	잡쌀검정콩죽⑤
		점심	김노른자무른밥①	브로콜리달걀무른밥⑤	도마살무른밥	고구마채소무른밥	연두부파무른밥⑤
		저녁	소고기미역무른밥⑥	조개배추진밥	족미두부무른밥⑤	달걀습살사과무른밥⑤	브로콜리달걀무른밥⑤
		간식	★감자바나나요구르트②	사과배무당①	고구마경단①②⑥	감자완자팽이버섯⑥	당근류레
	열량	28/98/74/48/62/156/109/75	28/59/64/37/87/94/128/98	28/60/84/39/63/105/83/30	29/63/65/98/60/104/101/45	29/58/57/37/114/118/94/16	29/60/76/37/56/128/144/37
	단백질	1/6/3/4/2/4/4/1	1/2/4/2/3/6/6/3	1/2/2/1/2/4/3/1	1/2/4/3/2/2/5/3	1/2/2/2/6/3/6/1	1/2/3/1/2/6/5/2
4주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	족미미음	족미미음
		오전	브로콜리양송이죽	현미당근콩은진죽	달고기브로콜리수프②⑤	호박죽	족미우죽
	중기	오후	소고기청경채죽⑥	두부달걀죽⑤⑥	현미애호박죽	달걀습살고구마죽⑤	표고버섯죽
		간식	사과류레	배류레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배무당①
	후기	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑥	오야치즈죽②
		점심	달고기완자팽이버섯⑤	미역무른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물들깨진밥
		저녁	콩나물표고버섯무른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑥	파프리카김자진밥	두부달걀노른자찜①⑤
		간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②
	열량	48/59/76/45/64/25/116/68	48/94/72/37/173/111/160/30	48/73/87/37/62/123/144/48	37/82/77/68/72/160/111/37	37/58/58/98/87/117/76/75	37/62/63/39/123/118/25/98
	단백질	1/2/4/1/2/5/3/2	1/2/5/1/5/3/8/1	1/7/2/2/2/5/5/4	1/2/4/2/3/8/3/2	1/2/2/3/3/3/4	1/2/4/1/6/2/5/3
5주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	족미미음	족미미음
		오전	단호박참깨버무라②	잡쌀컬리플라워당근죽	열갈이버섯죽	시금치죽	잡쌀검정콩죽⑤
	중기	오후	시금치죽	소고기감자죽⑥	달걀습살고구마죽⑤	두부연근죽⑤	달고기브로콜리수프②⑤
		간식	사과배무당①	유아치즈②	사과류레	단호박메시②	바나나류레
	후기	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑥	비트치즈진밥②	고구마잡쌀진밥	옥수수달걀진밥①
		점심	★다진버섯달걀	가지미양배추진밥	무김치깨무른밥	달고기완자팽이버섯⑤	★순한짜장라이스⑤⑥⑩
		저녁	★순한카레라이스⑤⑥⑩	★자른무숙주비빔밥	다진우엉오모라이스①⑤⑥	시금치그라탕②⑤	★김경단⑤
		간식	★과일요구르트범벅②	토마토류레②	소고기난자완스③⑥	당근류레	바나나류레
	열량	48/38/60/98/123/99/147/73	48/57/82/48/144/134/97/10	48/54/77/45/173/140/132/64	37/87/69/37/118/67/75/16	37/114/73/39/150/113/89/39	37/61/85/37/101/126/181/20
	단백질	1/2/2/3/6/3/5/3	1/2/4/4/5/7/2/1	1/2/4/1/5/4/5/3	1/3/2/2/3/4/1	1/6/1/1/8/5/2/1	1/2/2/1/2/5/5/3

원산지 표시	곡류		두부(콩)		수산물		축산물	
	백미 국내산	흑미 국내산	국내산	국내산	조가 국내산	국내산	돼지고기	소고기(한우/육우/젓소)
	잡쌀 국내산	현미 국내산			명태 러시아산		국내산	수입산(호주산)