또별어린이집 10월 식단표

영아(만1-2세) 오전간식 죽제공형

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월	화	수	목	금
오전간식	※ 광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단 ★13일(탱글DAY_촉각) : 밤카레라이스 ※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★일본_오니기리(후리가케주먹밥) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단	[광산오감DAY 레시피 영상] 13일(탱글DAY_촉각) : 밤카레라이스		1일 파프리카죽	2일 잔멸치죽
점 심				백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 두부전①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨
오후간식				쌀과자⑤⑥	배/우유②
에너지/단백질				422/12	410/17
	5일/대체휴일	6일	7일	8일(저탄소DAY)	9일/한글날
오전간식		타락죽②	브로콜리죽	참치죽	
점 심		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 쌀국수⑯ 크로켓①⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		바나나/약과①②⑤⑥	롤빵①②⑤⑥	사과/우유②	
에너지/단백질		433/13	448/13	417/18	
	12일	13일(광산오감DAY)	14일	15일	16일
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	달걀죽①	아욱죽	영양잡곡죽	치즈죽②
점 심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤ 배추김치⑨	밤카레라이스⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②	잡곡밥 모둠어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	토마토⑫	저당시리얼⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/매실차	귤
에너지/단백질	423/16	408/14	423/15	400/15	394/14
	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	채소죽	새우살죽⑨	쇠고기죽⑯	고구마죽	참깨당근죽
점 심	잡곡밥(소량) 수제비⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨/저당요구르트②	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/짜먹는요구르트②	찐빵⑤⑥	키위	단감/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
에너지/단백질	388/15	450/15	417/14	396/15	419/18
	26일	27일	28일	29일(세계DAY-일본)	30일
오전간식	견과류죽④⑭	닭가슴살죽⑮	누룽지죽	황태죽	늙은호박죽
점 심	잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨/유아치즈②	영양밥/양념장⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐감자	바나나/우유②	오니기리(후리가케주먹밥)⑤⑥	사과/플레인요구르트②
에너지/단백질	384/15	436/32	403/14	421/15	424/15

원산지 표시	쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품										
	오징어		명태		훈제오리		참치		너비아니		미트볼		탕수육		
	국내산		러시아산		오리고기(국내산)		다랑어(원양산)		돼비고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 9. 11./작성자: 영양지원팀