

기관명	국공립 에코포레 라온어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	

10월 식단표

(1-3세 일반식)

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



날짜/요일				1[목]	2[금]
오전간식	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣	▶🍌 : 꾸러미 ▶🍎 : 자연간식 ▶🍷 : 저염메이 : 저염메뉴(1회) 국→농남(2회) ▶식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경될 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요.	간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요. (예: 오렌지, 꿀떡 등)	브로콜리스프②(두유) 흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드+ 이탈리안드레싱 깍두기⑨	단감(생일잔치) 백미밥 바지락미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
점심				김주먹밥⑤⑥	케이크(김가루주먹밥) 우유②(두유)
오후간식				408/17	404/15
열량/단백질					
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]
오전간식		떠먹는 요구르트②	사과	배추죽	
점심	대체휴일	흑미밥 농남 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오프라이스①⑤⑫⑬ (복음밥) 콩나물국⑤ 연두부+ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		편고구마 우유②(두유)	향도그①②⑥⑩ 우유②(두유)	어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		427/13	415/15	405/16	
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	순두부죽	배	크림스프②⑥(두유)	바나나	병아리콩죽
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 후제오리구이 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장찌개⑤⑥ 느타리참치전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	마들렌①②⑤⑥ 우유②(두유)	편감자 둥글레차	쿠키①②⑥ 우유②(두유)	수제비⑥
열량/단백질	420/13	421/16	422/17	415/12	434/15
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	누룽지죽	양송이스프②⑤⑥⑬⑯ (두유)	당근죽	떠먹는 요구르트②	단감
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	밤밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소스① ⑤⑥⑩⑫⑬ 갯살나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 배추묵국 매추리알장조림①⑤⑥ (두부조림) 깍두기⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	멜론	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②(두유)	편단호박 식혜	팬케이크①⑤⑥(주먹밥) 우유②(두유)
열량/단백질	393/14	409/21	438/17	424/20	392/16
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	씨리얼+②⑤⑥ 우유②(두유)	치즈죽②(두유)	사인머스켓	굴	미역죽 ⑤⑥
점심	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부간장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기부국⑬ 달걀찜①(두부조림) 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭다리살레리야끼구이⑤ ⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 송송 파프리카쇠고기볶음 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑥ (김가루주먹밥) 우유②(두유)	편고구마 보리차	쌀과자⑤⑥ 우유②(두유)	후리가게주먹밥⑤⑥ 보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑰
열량/단백질	404/15	439/11	413/13	432/17	412/15

원산지 표시	쌀					콩		쇠고기 [국내산 (한우, 육우, 젖소) 표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지	두부	연두부	국거리용	볶음 및 점류				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우or육우)	국내산 (한우or육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					가공품 (식육수산물)		너비아니		미트볼	훈제오리	참치	햄	
	오징어	고등어	멸치	바지락				쇠고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(원양)	국내산	

*식자재의 원산지는 수급사정에 따라 변경될 수 있으며 변경사항시 키즈노트 공지사항을 통해 안내해드리겠습니다.