

발행처: 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026.9.15.
작성팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5618

선화하나어린이집 10월 식단표

일반형(오전주2회) - 1~2세

대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	월		화		수		목		금	
1주							1	2		
오전간식							김가루찹쌀죽	삶은달걀①(찐감자) +오미자차		
중식	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품) ③메밀④땅콩⑤대두(콩나물, 된장두부,유부)⑥밀⑦고등어 ⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류(SO2잔류량, 10mg/kg이상 함유) ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣						백미밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤④ 깍두기⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식							🌿 굴+떠먹는요구르트②	해쉬브라운⑤		
열량(kcal)	단백질(g)						415	14	396(395)	16(13)
2주	5(대체휴일)		6		7		8		9	
오전간식			새우살죽⑨		🌿 바나나		연두부죽⑤			
중식			잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 치커리유자청무침 배추김치⑨		돈육카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨		백미밥 다시마채국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식			🌿 사과+떡빵 ⑤⑥		모닝빵①②⑤⑥+우유②		채소전⑤⑥			
열량(kcal)	단백질(g)		440 14		440 24		437 13			
3주	12		13		14		15		16	
오전간식	🌿 굴		쇠고기양파죽⑤⑥⑬		찐감자+우유②		타락죽②		🌿 당근스틱+치즈②	
중식			백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 유부맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (쇠고기장조림⑤⑥⑬) 배추김치⑨		백미밥 수제빔국⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑥ 🌿부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	꼬마주먹밥⑤		🌿 방울토마토⑫+치즈②		백설기		미니핫도그①②⑤⑥⑩		고구마경단①②⑥+매실차	
열량(kcal)	단백질(g)		399 9		429 17		432(434) 17(19)		439 13	
4주	19 (생일식단)		20		21		22		23	
오전간식	🌿 바나나		양배추죽⑤⑥		🌿 🌿멜론		쇠고기죽⑤⑥⑬		연두부찜⑤	
중식			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑬ 미나리나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 🌿달걀(쪽)팍국① (두부된장국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 🌿두부배추된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑬ 브로콜리무침 깍두기⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥		모듬어묵탕⑤⑥		약밥⑤⑥		🌿 바나나		🌿 🌿찐밤+우유②	
열량(kcal)	단백질(g)		431 14		394 15		394(392) 16(16)		439 15	
5주	26		27		28		29		30	
오전간식	삶은달걀①(찐감자)+보리차		영양닭죽⑬		🌿 🌿샤인머스켓		채소죽⑤⑥		🌿 단감	
중식			백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 복엇국⑤⑥ 돼지바베류소스조림⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡채닭밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 훈제오리찜 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 🌿치즈달걀말이①②⑤ (두부구이⑤) 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩		🌿채소주먹밥⑤⑥⑩		애호박채전①⑤⑥		기정떡		🌿 🌿찐고구마+우유②	
열량(kcal)	단백질(g)		403(396) 21(18)		433 23		390 13		397(392) 12(10)	

원산지표시	쌀		콩		축산물		식육가공품		수산물가공품		
	밥	국내산	두부	국내산	쇠고기 (한우/육우/젖소) 외국산	한우	너비아니	국내산	어묵	수입산	
	죽	국내산	연두부	국내산			치킨너겟	국내산			
	누룽지	국내산	순두부	국내산							
	쌀가공품				돼지고기	국내산	미니돈가스	국내산			
	국내산						햄	국내산			
	배추김치				닭고기	국내산					
	배추	국내산	고춧가루	국내산			훈제오리	국내산			
	수산물				오리고기	국내산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 - 쇠고기 - 닭고기				
	새우살	수입산					미국산 미국산 국내산				

발행 일: 2026.9.15.

작 성 팀: 영양팀

식단문의: 042-242-5618

이유식(초기·중기·후기)

초기 4~5개월 / 중기 6~8개월 / 후기 9~11개월

구분		월	화	수	목	금					
1주		<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두 (콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유) ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1		2				
초기					쌀미음						
열량(kcal)	단백질(g)				30		1				
중기					쇠고기청경채죽⑬		달걀노른자무죽①				
열량(kcal)	단백질(g)				69	3	69	2			
후기					쇠고기청경채무른밥⑬		달걀노른자무무른밥①				
		굴슬라이스		아기치즈②							
열량(kcal)	단백질(g)	140		5	159		6				
2주		5(대체휴일)		6	7	8	9(한글날)				
초기				찹쌀미음		감자미음					
열량(kcal)	단백질(g)			28		1	1				
중기				두부부추죽⑤		닭가슴살감자죽⑬			연두부양파죽⑤		
열량(kcal)	단백질(g)			63	2	69	3		61	1	
후기				두부부추무른밥⑤		닭가슴살감자무른밥⑬			연두부양파무른밥⑤		
		사과퓨레		바나나슬라이스		아기쌀과자⑤⑥					
열량(kcal)	단백질(g)	140		3	141		6	146		3	
3주		12		13		14		15		16	
초기		고구마미음						단호박미음			
열량(kcal)	단백질(g)	30		0				28		1	
중기		쇠고기콩나물죽⑤⑬		치즈버섯죽②		두부참깨죽⑤		쇠고기당근죽⑬		닭가슴살애호박죽⑮	
열량(kcal)	단백질(g)	68	3	69	2	62	2	69	3	64	3
후기		쇠고기콩나물무른밥⑤⑬		치즈버섯무른밥②		두부참깨무른밥⑤		쇠고기당근무른밥⑬		닭가슴살애호박무른밥⑮	
		감퓨레		방울토마토슬라이스⑫		배퓨레		자른식빵①②⑤⑥		으깬감자	
열량(kcal)	단백질(g)	160	5	143	5	140	4	154	6	146	7
4주		19		20		21		22		23	
초기		양배추미음						브로콜리미음			
열량(kcal)	단백질(g)	27		1				27		1	
중기		달걀노른자양파죽①		쇠고기채소죽⑬		치즈단호박죽②		쇠고기배추죽⑬		동태살버섯죽	
열량(kcal)	단백질(g)	69	2	70	3	70	2	70	3	63	3
후기		달걀노른자양파무른밥①		쇠고기채소무른밥⑬		치즈단호박무른밥②		쇠고기배추무른밥⑬		동태살버섯무른밥	
		떠먹는요구르트②		아기국수④		멜론슬라이스		바나나퓨레		으깬찐밤	
열량(kcal)	단백질(g)	159	6	160	7	142	3	156	5	145	6
5주		26		27		28		29		30	
초기		사과미음						배미음			
열량(kcal)	단백질(g)	28		0				28		0	
중기		쇠고기무죽⑬		닭가슴살얼갈이죽⑮		치즈애호박죽②		달걀노른자채소죽①		쇠고기파프리카죽⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	70	3	63	3	70	2	70	2	70	3
후기		쇠고기무무른밥⑬		닭가슴살얼갈이무른밥⑮		치즈애호박무른밥②		달걀노른자채소무른밥①		쇠고기파프리카무른밥⑬	
		아기우동④		아기주먹밥		샤인머스캣슬라이스		아기두유⑤		으깬고구마	
열량(kcal)	단백질(g)	156	6	147	6	156	4	158	6	159	4

원산지 표시	쌀		콩		쇠고기		축산물		수산물	
	밥	국내산	두부	국내산	국내산 (한우/육우/젖소)	한우	닭 고 기	국내산	동 태	수입산
	죽	국내산	연두부	국내산	외국산					

선화하나어린이집 10월 식단표



대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	월	화	수	목	금					
1주	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두 (콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬야황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유) ⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲참* * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			백미밥 안매운김치국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제빫국⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal) 단백질(g)				245	11	288	11			
2주	5(대체휴일)		6	7	8	9(한글날)				
석식 			백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리찜 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜국① 제육볶음⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
열량(kcal) 단백질(g)			267	11	278			10	244	8
3주	12		13	14	15	16				
석식 	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		백미밥 무채국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 비엔나케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 썩갠우동국물⑤⑥ 달걀찜① 애호박볶음⑤ 깍두기⑨				
열량(kcal) 단백질(g)	246	11	250	11	247	10	269	11	247	9
4주	19		20	21	22	23				
석식 	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부간장조림⑤⑥ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal) 단백질(g)	286	12	258	9	294	14	261	12	249	14
5주	26		27	28	29	30				
석식 	백미밥 무채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 안매운파마두부⑤⑥⑩ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal) 단백질(g)	277	7	244	9	251	11	252	13	246	9

원산지 표시	쌀		콩		축산물		식육가공품		수산물가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	쇠고기 (한우/육우/젖소)	한우	훈제오리	국내산	해물완자	수입산
	죽	국내산	연두부	국내산						
	누룽지	국내산	순두부	국내산						
	쌀가공품				외국산					
	국내산						비엔나 소세지	국내산		
	배추김치				돼지고기	국내산				
	배추	국내산	고춧가루	국내산	닭 고 기	국내산	치킨너겟	국내산		
	수산물									
					오리고기	국내산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산			