

아이행복지기어린이집 10월 식단표

유아(3~5세) 식단표

발행처 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
담당팀 영양팀
발행일 2026. 10.
원 장 엄제현
☎ 식단관련 문의 042-242-5610, 5618

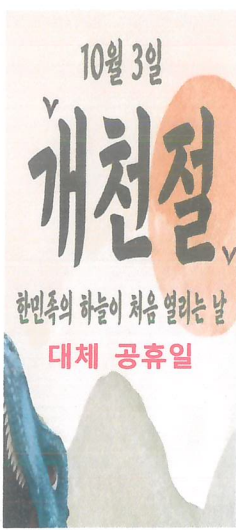
1주						1(목)		영어빌리지		2(금)			
오전간식						김가루잡쌀죽		달걀죽①⑤⑥					
중식						백미밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 꽃맛살샐러드①②⑤⑥⑧ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 매추리알케첩볶음②⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식						🍷 꿀+떠먹는요구르트②		해쉬브라운⑤					
에너지 (kcal)	단백질 (g)					607	20	639	22				
석식						백미밥 안매운김치국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 수제빫국⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨					
에너지 (kcal)	단백질 (g)	387		17		463		17					
2주		3(월)		6(화)		7(수)		소방교육		8(목) 영양간식		9(금)	
오전간식				부추된장죽⑤⑥		전복죽⑩		양배추죽⑤⑥					
중식				잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 치커리유자청무침 배추김치⑨ 허브목살구이⑤		돈육카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 병아리콩샐러드⑤ (저당오리엔탈소스)⑤⑥⑬ 깍두기⑨		백미밥 전복미역국⑩⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 견과류멸치볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식				🍷 사과+쌀과자⑤⑥		🍷 바나나+산양유우②		케이크①②⑤⑥+유기농주스					
에너지 (kcal)	단백질 (g)			679	20	628	36	680	22				
석식				잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리찜 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 달걀찜국① 제육볶음⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 채개장⑤⑥ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨					
에너지 (kcal)	단백질 (g)			410	17	440	15	402	13				
3주		12(월)		13(화)		14(수) 달그림데이		15(목)		16(금)			
오전간식		쇠고기죽⑤⑥⑩		누룽지죽		참깨죽		당근죽		타락죽②			
중식		백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 갈치구이 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 안매운 제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		단호박크림펜네파스타②⑥ 양송이소프②⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드②⑤⑥⑫ 수제피클 몽키바나나미노도넛①②⑤⑥ 유기농당근주스		백미밥 수제빫국⑥ 쇠고기잡살구이⑤⑩ 안매운닭지볶음 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 애호박양파국 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 숙것나물무침⑤⑥ 동태전⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		🍷 단감+산양유우②		🍷 방울토마토⑫+치즈②		🍷 과일마요샐러드 (사과, 배, 바나나)①⑤		미니핫도그①②⑤⑥⑩		🍷 찐감자+유기농주스			
에너지 (kcal)	단백질 (g)	651	19	600	22	672	16	644	18	601	21		
석식		백미밥 배춧국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미소된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 비엔나케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 숙것우동국물⑤⑥ 달걀찜① 애호박볶음⑤ 깍두기⑨			
에너지 (kcal)	단백질 (g)	391	17	385	17	387	16	414	16	388	14		

4주		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	승마6세	23(금)	승마7세			
오전간식		달걀양파죽①⑤⑥		크림스프②⑥		단호박죽		쇠고기죽⑤⑥⑩		버섯죽				
중식		백미밥 청국장국⑤⑥⑨ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 라구소스두부조림⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기잡스테인크⑤⑥⑫⑬ 양배추숙쌈+수제쌈장 미나리나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ ●달걀(죽)팻국① 가든샐러드 저당오리엔탈소스⑤⑥⑬ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 ●두부배추된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑬ 돈육장조림⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨		잡곡밥 채개장⑤⑥ 수제돈가스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 크랜베리말치볶음 치커리유자청무침 깍두기⑨				
오후간식		미니약과⑤⑥+유기농주스		모듬어묵탕⑤⑥		🍓🍏멜론		🍌바나나+쌀과자⑤⑥		🍌🍓찐밤+산양우유②				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	663	23	603	24	600	27	680	21	668	23			
석식		백미밥 감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 겉잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑬ 두부간장조림⑤⑥ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	440	18	397	14	452	22	402	18	385	21			
5주		26(월)		27(화)		28(수) 달그락데이		29(목)		30(금)	골프대회			
오전간식		안매운김치죽⑤⑥⑨		영양닭죽⑬		애호박죽⑤⑥		채소죽⑤⑥		파프리카죽				
중식		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 새콤무생채 고등어카레구이②⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 돼지바베류소스조림⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물무침⑤⑥ 비엔나브로콜리볶음①②⑤⑥ 깍두기⑨		당근김밥①⑩ 미소장국 단무지무침⑬ 망고샐러드 노랑과일채소주스		백미밥 미역국⑤⑥ ●치즈달걀말이①②⑤ 근대나물무침⑤⑥ 명엽채볶음 깍두기⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 차돌박이볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨				
오후간식		물만두⑤⑥⑩		파프리카주먹밥⑤		🍌🍓샤인머스켓+치즈②		시리얼⑤⑥+산양우유②		🍌🍓찐고구마+산양우유②				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	660	28	665	33	612	15	671	22	679	17			
석식		백미밥 무채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		잡곡밥 숙주맑은국 안매운마파두부⑤⑥⑩ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	426	11	386	14	386	17	388	20	393	15			
♣ 알레르기 유발식품 ①난류 ②산양우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ♣ 김치의 종류 - 배추김치, 깍두기, 열무김치, 동치미, 나박김치 등 *김치류는 식단 감수 없이 같은 식품군 내에서 변경이 가능합니다. ♣ 자연간식의 종류 - 과일류, 찐감자, 찐고구마, 단호박찐, 찐옥수수, 찐밤 등 ♣ 원산지 표시 항목(식육·포장육·식육가공품을 포함) - 농·축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) - 수 산 물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어 ♣ 기타 내용은 식단안내문을 참고해 주세요!														
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		축산물		수산물		식육가공품		어육가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	쇠고기 (한우/육우/젓소)	국내산	전복	국내산	훈제오리	국내산	어육	연육: 베트남산 ,미국산
	잡곡밥	국내산	순두부	국내산	고춧가루	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산	치킨너겟	국내산		어육: 이탈리아산, 독일산
	죽	국내산			수제품		닭고기	국내산			미니 핫도그	국내산	해물완자	어육: 이탈리아산, 독일산
	누룽지	국내산	연두부	국내산	돈가스	돼지고기: 국내산	오리고기	국내산	낙지	국내산	비엔나	국내산		오징어: 칠레,페루, 중국산

아이행복지기어린이집 10월 식단표

영아(1~2세) 식단표

발행처 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
담당팀 영양팀
발행일 2026. 10.
원 장 엄제현
☎ 식단관련 문의 042-242-5610, 5618

1주						1(목)	영어빌리지	2(금)					
오전간식						김가루잡쌀죽		달걀죽①⑤⑥					
중식						백미밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 꽃맛샐러드①②⑤⑥⑧ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 매추리알케첩볶음②⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식						🍓 꿀+떠먹는요구르트②		해쉬브라운⑤					
에너지 (kcal)	단백질 (g)					428	14	415	14				
석식						백미밥 안매운김치국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 수제빻국⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
에너지 (kcal)	단백질 (g)	245	11	288	11								
2주		5(월)		6(화)		7(수)		소방교육		8(목) 생일잔치		9(금)	
오전간식						부추된장죽⑤⑥		전복죽⑩		양배추죽⑤⑥			
중식						잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 허브목살구이⑤ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 치커리유자청무침 배추김치⑨		돈육카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 병아리콩샐러드⑤ (저당오리엔탈소스)⑤⑥⑩ 깍두기⑨		백미밥 전복미역국⑩⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 견과류달치볶음⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨			
오후간식						🍏 사과+쌀과자⑤⑥		🍌 바나나+산양우유②		케이크①②⑤⑥+유기농주스			
에너지 (kcal)	단백질 (g)					440	13	411	23	436	14		
석식						잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리찜 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 달걀찜국① 제육볶음⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 채개장⑤⑥ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨			
에너지 (kcal)	단백질 (g)					267	11	278	10	244	8		
3주		12(월)		13(화)		14(수) 달그림대이		15(목)		16(금)			
오전간식		쇠고기죽⑤⑥⑩		누룽지죽		참깨죽		당근죽		타락죽②			
중식		백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 갈치구이 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 안매운 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		단호박크림펜네파스타②⑥ 양송이스프②⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥⑫ 수제피클 몽키바나나미니도넛①②⑥ 유기농당근주스		백미밥 수제빻국⑥ 쇠고기잡살구이⑤⑩ 안매운닭지볶음 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 애호박양파국 닭살데리야기볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물무침⑤⑥ 동태전⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		🍓 단감+산양우유②		🍓 방울토마토⑩+치즈②		🍓 과일마요샐러드 (사과, 배, 바나나)①⑤		미니핫도그①②⑤⑥⑩		🍓 찐감자+유기농주스			
에너지 (kcal)	단백질 (g)	437	12	413	15	440	11	419	12	391	15		
석식		백미밥 배춧국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미소된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 비엔나케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 숙갓우동국물⑤⑥ 달걀찜① 애호박볶음⑤ 깍두기⑨			
에너지 (kcal)	단백질 (g)	246	11	250	11	247	10	269	11	247	9		

4주		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	승마6세	23(금)	승마7세			
오전간식		달걀양파죽①⑤⑥		크림스프②⑥		단호박죽		쇠고기죽⑤⑥⑩		버섯죽				
중식		백미밥 청국장국⑤⑥⑨ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 라구소스두부조림⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기잡스테이크⑤⑥⑫⑬ 양배추숙삼+수제쌈장 미나리나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀(죽)팻국① 가든샐러드 저당오리엔탈소스⑤⑥⑬ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 두부배추된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤ 돈육장조림⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨		잡곡밥 채개장⑤⑥ 수제돈가스①②⑤⑥⑩ +트러플 소스⑤⑥⑫ 크랜베리말치볶음 치커리유자청무침 깍두기⑨				
오후간식		미니약과⑤⑥+유기농주스		모듬어묵탕⑤⑥		멜론		바나나+쌀과자⑤⑥		찐밤+산양우유②				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	431	15	391	16	393	19	438	14	437	16			
석식		백미밥 감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑤ 두부간장조림⑤⑥ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 복엇국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	286	12	258	9	294	14	261	12	249	14			
5주		26(월)		27(화)		28(수) 달그락데이		29(목)		30(금)	골프대회			
오전간식		안매운김치죽⑤⑥⑨		영양닭죽⑬		애호박죽⑤⑥		채소죽⑤⑥		파프리카죽				
중식		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 무나물볶음⑤⑥ 고등어카레구이②⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 복엇국⑤⑥ 돼지바베류소스조림⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물무침⑤⑥ 비엔나브로콜리볶음①②⑤⑥ 깍두기⑨		당근김밥①⑩ 미소장국⑤⑥ 단무지무침⑬ 망고샐러드② 노랑과일채소주스		백미밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 근대나물무침⑤⑥ 명엽채볶음 깍두기⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 차돌박이볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨				
오후간식		물만두⑤⑥⑩		파프리카주먹밥⑤		샤인머스켓+치즈②		시리얼⑤⑥+산양우유②		찐고구마+산양우유②				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	429	18	436	22	393	10	438	15	437	12			
석식		백미밥 무채된장국⑤⑥ 해물원자전①⑤⑥⑨⑫ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		잡곡밥 숙주맑은국 안매운마파두부⑤⑥⑩ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
에너지 (kcal)	단백질 (g)	277	7	244	9	251	11	252	13	246	9			
♣ 알레르기 유발식품 ①난류 ②산양우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ♣ 김치의 종류 - 배추김치, 깍두기, 얼무김치, 동치미, 나박김치 등 *김치류는 식단 감수 없이 같은 식품군 내에서 변경이 가능합니다. ♣ 자연간식의 종류 - 과일류, 찐감자, 찐고구마, 단호박찐, 전옥수수, 찐밤 등 ♣ 원산지 표시 항목(식육·포장육·식육가공품을 포함) - 농·축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) - 수 산 물 : 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어 ♣ 기타 내용은 식단안내문을 참고해 주세요!														
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		축산물		수산물		식육가공품		어육가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	배추	국내산	쇠고기 (한우/육우/젓소)	국내산	전복	국내산	훈제오리	국내산	어육	연육: 베트남산, 미국산
	잡곡밥	국내산	순두부	국내산	고춧가루	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산	치킨너겟	국내산		어육: 이탈리아산, 독일산
	죽	국내산			수제품		닭고기	국내산			미니 핫도그	국내산	해물원자	어육: 이탈리아산, 독일산
	누룽지	국내산	연두부	국내산	돈가스	돼지고기: 국내산	오리고기	국내산	낙지	국내산	비엔나	국내산		오징어: 칠레, 페루, 중국산