

발행처: 대전광역시 중구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
발행일: 2026. 10.  
작성팀: 영양팀  
식단문의: 042-242-5618

## 리틀킹어린이집 10월 식단표

죽식형 - 1~2세

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

| 구분       | 월                                                  | 화                                                   | 수                                            | 목                                                 | 금                                                             |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1주       |                                                    |                                                     |                                              | 1(가을소풍)                                           | 2                                                             |
| 오전간식     |                                                    |                                                     |                                              | 김가루참쌀죽                                            |                                                               |
| 중식       |                                                    |                                                     |                                              | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기파프리카볶음⑤④⑬<br>청경채나물무침⑤②<br>깍두기⑨ | 달걀죽①⑤④<br>잡곡밥<br>무채국⑤④<br>생선가스⑤④<br>오이무침⑤④<br>배추김치⑨<br>해쉬브라운⑤ |
| 오후간식     |                                                    |                                                     |                                              | 소고기김주먹밥                                           |                                                               |
| 열량(kcal) |                                                    |                                                     |                                              | 428                                               | 415                                                           |
| 단백질(g)   |                                                    |                                                     |                                              | 14                                                | 14                                                            |
| 2주       | 5(대체육일)                                            | 6                                                   | 7                                            | 8                                                 | 9                                                             |
| 오전간식     |                                                    | 부추된장죽⑤④                                             | 전복죽⑬                                         | 연두부죽⑤                                             |                                                               |
| 중식       | 개천절                                                | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤④⑬<br>두부스테이크①⑤④⑬<br>치커리유자청무침<br>배추김치⑨ | 돈육카레라이스⑤④⑬<br>우동국물⑤④<br>달걀간장조림⑤④⑬<br>깍두기⑨    | 백미밥<br>다시마채국⑤④<br>너비아니구이⑤④⑬⑭<br>취나물무침⑤④<br>배추김치⑨  |                                                               |
| 오후간식     |                                                    | 사과+쌀과자⑤④                                            | 바나나+우유②                                      | 채소전⑤④                                             |                                                               |
| 열량(kcal) |                                                    | 440                                                 | 413                                          | 423                                               |                                                               |
| 단백질(g)   |                                                    | 13                                                  | 23                                           | 13                                                |                                                               |
| 3주       | 12                                                 | 13                                                  | 14                                           | 15                                                | 16                                                            |
| 오전간식     | 쇠고기죽⑤④⑬                                            | 누룽지죽                                                | 참깨죽                                          | 당근죽                                               | 옥수수수프                                                         |
| 중식       | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>간장계육볶음⑤④⑬<br>배추나물무침⑤④<br>깍두기⑨      | 잡곡밥<br>표고버섯된장국⑤④<br>치킨너겟①②⑤④⑬<br>오이나물볶음⑤④<br>배추김치⑨  | 새우채소볶음밥⑤④⑨<br>유부맑은국⑤④<br>메추리알장조림①⑤④<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>수제빔국④<br>소불고기⑤⑬<br>부추나물무침⑤④<br>배추김치⑨       | 잡곡밥<br>애호박양파국<br>달걀데리야끼볶음⑤④⑬<br>숙것나물무침⑤④<br>깍두기⑨              |
| 오후간식     | 단감+우유②                                             | 방울토마토⑬+치즈②                                          | 과일마요샐러드<br>(사과, 배, 바나나)①⑤                    | 미니핫도그①②⑤④⑬                                        | 편집자와매실차                                                       |
| 열량(kcal) | 439                                                | 413                                                 | 391                                          | 419                                               | 392                                                           |
| 단백질(g)   | 13                                                 | 15                                                  | 15                                           | 12                                                | 14                                                            |
| 4주       | 19                                                 | 20                                                  | 21                                           | 22                                                | 생일식단                                                          |
| 오전간식     | 달걀양파죽①⑤④                                           | 크림스프②④                                              | 단호박죽                                         | 쇠고기죽⑤④⑬                                           | 양배추죽⑤④                                                        |
| 중식       | 백미밥<br>청국장국⑤④⑨<br>생선가스⑤④<br>감자채볶음⑤④<br>배추김치⑨       | 잡곡밥<br>안매운김치국⑨<br>쇠고기참스테이크⑤④⑬⑭<br>미나리나물무침⑤④<br>깍두기⑨ | 돈육자장밥⑤④⑬<br>달걀(죽)찜국①<br>군만두⑤④⑬<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>두부배추된장국⑤④<br>달걀버터구이②⑬<br>브로콜리무침<br>깍두기⑨    | 백미밥<br>미역국⑤④<br>돼지갈비찜⑤④⑬<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨                   |
| 오후간식     | 미니약과⑤④+과채주스                                        | 모듬어묵탕⑤④                                             | 멜론                                           | 바나나+쌀과자⑤④                                         | 케이크①②⑤④+우유②                                                   |
| 열량(kcal) | 431                                                | 391                                                 | 393                                          | 438                                               | 438                                                           |
| 단백질(g)   | 15                                                 | 16                                                  | 19                                           | 14                                                | 16                                                            |
| 5주       | 26                                                 | 27                                                  | 28                                           | 29                                                | 30                                                            |
| 오전간식     | 아욱된장죽⑤④⑨                                           | 영양닭죽⑬                                               | 애호박죽⑤④                                       | 채소죽⑤④                                             | 파프리카죽                                                         |
| 중식       | 백미밥<br>순두부백탕①⑤<br>쇠고기굴소스볶음⑤④⑬⑭<br>무나물볶음⑤④<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>복쌈국⑤④<br>돼지바베큐소스조림⑤④⑬⑭<br>열갈이나물무침⑤④<br>깍두기⑨  | 잡채덮밥⑤④<br>들깨버섯국⑤④<br>훈제오리찜<br>배추김치⑨          | 백미밥<br>미역국⑤④<br>치즈달걀말이①②⑤<br>근대나물무침⑤④<br>깍두기⑨     | 잡곡밥<br>부추된장국⑤④<br>차돌박이볶음⑤④⑬<br>숙주나물무침⑤④<br>배추김치⑨              |
| 오후간식     | 물만두⑤④⑬                                             | 파프리카주먹밥⑤                                            | 샤인머스켓+치즈②                                    | 시리얼⑤④+우유②                                         | 편고구마+우유②                                                      |
| 열량(kcal) | 429                                                | 436                                                 | 440                                          | 439                                               | 439                                                           |
| 단백질(g)   | 18                                                 | 22                                                  | 15                                           | 15                                                | 12                                                            |

| 원산지표시 | 쌀    |     | 콩    |     | 축산물  |            | 식육가공품 |     | 수산물가공품 |      |
|-------|------|-----|------|-----|------|------------|-------|-----|--------|------|
|       | 밥    | 국내산 | 두부   | 국내산 | 국내산  | 한우         | 국내산   | 국내산 |        |      |
|       | 죽    | 국내산 | 연두부  | 국내산 | 쇠고기  | (한우/육우/젓소) | 너비아니  | 산   | 연육     | 베트남산 |
|       | 누룽지  | 국내산 | 순두부  | 국내산 | 외국산  | 산          |       |     |        |      |
|       | 쌀가공품 |     |      |     |      |            |       |     |        |      |
|       |      | 국내산 |      | 국내산 | 돼지고기 | 국내산        | 치킨너겟  | 국내산 | 어묵     |      |
|       | 배추김치 |     |      |     |      |            | 미니돈가스 | 국내산 |        |      |
|       | 배추   | 국내산 | 고춧가루 | 국내산 | 닭고기  | 국내산        | 훈제오리  | 국내산 |        |      |
|       | 수산물  |     |      |     |      |            |       |     |        |      |
|       | 전복   | 국내산 |      |     | 오리고기 | 국내산        |       |     |        |      |

발행처: 대전광역시 중구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
발행일: 2026. 10.  
작성팀: 영양팀  
식단문의: 042-242-5618

## 리틀킹어린이집 10월 식단표

죽식형 - 3~5세



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

| 구분                | 월                                                  | 화                                                   | 수                                            | 목                                                 | 금                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1주                |                                                    |                                                     |                                              | 1(가을소풍)                                           | 2                                                |
| 오전간식              |                                                    |                                                     |                                              | 김가루잡쌀죽                                            | 달걀죽①⑤⑥<br>잡곡밥                                    |
| 중식                |                                                    |                                                     |                                              | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬<br>청경채나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦ | 무쌈국⑤⑥<br>생선가스⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑦<br>해쉬브라운⑤     |
| 오후간식              |                                                    |                                                     |                                              | 소고기김주먹밥                                           | 415                                              |
| 열량(kcal)   단백질(g) |                                                    |                                                     |                                              | 428   14                                          | 14                                               |
| 2주                | 5(대체육일)                                            | 6                                                   | 7                                            | 8                                                 | 9                                                |
| 오전간식              |                                                    | 부추된장죽⑤⑥                                             | 전복죽⑩                                         | 연두부죽⑤                                             |                                                  |
| 중식                | 개천절                                                | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>두부스테이크①⑤⑥⑬<br>치커리유자청무침<br>배추김치⑦ | 돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>달걀간장조림⑤⑥⑬<br>깍두기⑦    | 백미밥<br>다시마찜국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑦  | 한글날                                              |
| 오후간식              |                                                    | 사과+쌀과자⑤⑥                                            | 바나나+우유②                                      | 채소전⑤⑥                                             |                                                  |
| 열량(kcal)   단백질(g) |                                                    | 440   13                                            | 413   23                                     | 423   13                                          |                                                  |
| 3주                | 12                                                 | 13                                                  | 14                                           | 15                                                | 16                                               |
| 오전간식              | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                            | 누룽지죽                                                | 참깨죽                                          | 당근죽                                               | 옥수수스프                                            |
| 중식                | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>배추나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦      | 잡곡밥<br>표고버섯된장국⑤⑥<br>치킨너겟①②③⑥⑬<br>오이나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑦  | 새우채소볶음밥⑤⑥⑦<br>유부맑은국⑤⑥<br>매추리알장조림①⑤⑥<br>배추김치⑦ | 백미밥<br>수제빙국④<br>소불고기⑤⑬<br>부추나물무침⑤⑥<br>배추김치⑦       | 잡곡밥<br>애호박양파국<br>달걀데리야끼볶음⑤⑥⑬<br>숙갓나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦ |
| 오후간식              | 단감+우유②                                             | 방울토마토⑩+치즈②                                          | 과일마요샐러드<br>(사과, 배, 바나나)①⑤                    | 미니핫도그①②⑤⑥⑬                                        | 찐감자+매실차                                          |
| 열량(kcal)   단백질(g) | 439   13                                           | 413   15                                            | 391   15                                     | 419   12                                          | 392   14                                         |
| 4주                | 19                                                 | 20                                                  | 21                                           | 22                                                | 생일식단                                             |
| 오전간식              | 달걀양파죽①⑤⑥                                           | 크림스프②④                                              | 단호박죽                                         | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                           | 양배추죽⑤⑥                                           |
| 중식                | 백미밥<br>청국장국⑤⑥⑦<br>생선가스⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑦       | 잡곡밥<br>안매운김치국⑦<br>쇠고기찜스테이크⑤⑥⑬⑩<br>미나리나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦ | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀국(국)①<br>군만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑦       | 백미밥<br>두부배추된장국⑤⑥<br>달걀버터구이②⑬<br>브로콜리무침<br>깍두기⑦    | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑦      |
| 오후간식              | 미니약과⑤⑥+과채주스                                        | 모듬어묵탕⑤⑥                                             | 멜론                                           | 바나나+쌀과자⑤⑥                                         | 케이크①②⑤⑥+우유②                                      |
| 열량(kcal)   단백질(g) | 431   15                                           | 391   16                                            | 393   19                                     | 438   14                                          | 438   16                                         |
| 5주                | 26                                                 | 27                                                  | 28                                           | 29                                                | 30                                               |
| 오전간식              | 아욱된장죽⑤⑥⑦                                           | 영양달국⑩                                               | 애호박죽⑤⑥                                       | 채소죽⑤⑥                                             | 파프리카죽                                            |
| 중식                | 백미밥<br>순두부백탕①③<br>쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑩<br>무나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑦ | 잡곡밥<br>복쌈국⑤⑥<br>돼지바베류소스조림⑤⑥⑩⑬<br>얼갈이나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦  | 잡채덮밥⑤⑥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>훈제오리찜<br>배추김치⑦          | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>근대나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦     | 잡곡밥<br>부추된장국⑤⑥<br>차돌박이볶음⑤⑥⑩<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑦ |
| 오후간식              | 물만두⑤⑥⑩                                             | 파프리카주먹밥⑤                                            | 샤인머스켓+치즈②                                    | 시리얼⑤⑥+우유②                                         | 찐고구마+우유②                                         |
| 열량(kcal)   단백질(g) | 429   18                                           | 436   22                                            | 440   15                                     | 439   15                                          | 439   12                                         |

| 원산지표시 | 쌀    |     | 콩    |     | 축산물  |                | 식육가공품 |     | 수산물가공품 |      |
|-------|------|-----|------|-----|------|----------------|-------|-----|--------|------|
|       | 밥    | 국내산 | 두부   | 국내산 | 쇠고기  | 국내산 (한우/육우/젖소) | 한우    | 국내산 |        |      |
|       | 죽    | 국내산 | 연두부  | 국내산 |      |                | 너비아니  | 산   | 연육     | 베트남산 |
|       | 누룽지  | 국내산 | 순두부  | 국내산 |      | 외국산            | 산     |     |        |      |
|       | 쌀가공품 |     |      |     | 돼지고기 |                | 치킨너겟  | 국내산 | 어묵     |      |
|       | 국내산  |     |      |     |      |                | 미니돈가스 | 국내산 |        |      |
|       | 배추김치 |     |      |     | 닭고기  |                | 훈제오리  | 국내산 |        |      |
|       | 배추   | 국내산 | 고춧가루 | 국내산 |      |                |       |     | 산      |      |
|       | 수산물  |     |      |     | 오리고기 |                |       |     |        |      |
|       | 전복   | 국내산 |      |     |      |                |       |     |        |      |