

발행처: 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026.9.23.
장: 서하정
작성팀: 영양팀

성심당직장어린이집 10월 식단표

일반형(오전주2회) - 1~2세 감수식단



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

구분	월		화	수	목		금		토		일
1주					1		2		3(개천절)		4
오전간식					김가루찰쌀죽		삶은달걀①+오미자차		배+치즈②		단감 떠먹는요구르트②
중식	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(콩나물,된장두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류(SO2잔류량, 10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲깻				백미밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박두부된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥, 쇠고기묵국⑬ 곤약매추리알조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
					굴+떠먹는요구르트②		해쉬브라운⑤+우유②		찐단호박+우유②		채소주먹밥⑤ 옥수수차
오후간식	♥ 17시 30분 이후 하원하는 연장반 아이들을 위해 매일유업 상하목장 유기농 우유를 제공하고 있습니다.				굴+떠먹는요구르트②		해쉬브라운⑤+우유②		찐단호박+우유②		채소주먹밥⑤ 옥수수차
열량(kcal) 단백질(g)					415	14	438 19		390 17		440 14
2주	5(대체휴일)		6	7	8		9		10		11
오전간식	찐만두⑤⑥⑩+등굴레차		전복죽⑬	배나나+치즈②	연두부죽⑤		곡물시리얼⑤⑥+우유②		채소스틱 떠먹는요구르트②		찐감자+과채주스
중식	백미밥 달걀찜국① 돼지고기수육⑤⑥⑩+쌈장 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 치커리유자청무침 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨	백미밥 다시마찜국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 배추맑은국 가자미카레구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		안매운파마두부덮밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 달걀후라이①⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
					채소전⑤⑥+보리차		단감+치즈②		찐고구마+우유②		배+치즈②
오후간식	스크램블에그①②⑤+우유②		사과+쌀과자⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥+우유②	채소전⑤⑥+보리차		단감+치즈②		찐고구마+우유②		배+치즈②
열량(kcal) 단백질(g)	421	22	436 13	440 25	437 13	438 15		432 15		390 15	
3주	12		13	14	15		16		17		18
오전간식	굴+스트링치즈②		달걀양파죽①⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②	타락죽②		당근스틱+치즈②		단감 우유미숫가루②⑤		배나나+우유②
중식	백미밥 콩나물국⑤ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제빻국⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑬ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 애호박양파국 달걀데리야끼볶음⑤⑥⑬ 숙갓나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부달걀찜①⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨
					미니핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②		찐감자+매실차		굴 떠먹는요구르트②		찐단호박+보리차
오후간식	꼬마주먹밥⑤ 보리차		방울토마토⑫+치즈②	과일마요샐러드 (사과, 배, 바나나)①⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②		찐감자+매실차		굴 떠먹는요구르트②		찐단호박+보리차
열량(kcal) 단백질(g)	437 12	420 17	436 16	439 14	370 15		440 14		390 16		
4주	19		20	21	22		23		24		25
오전간식	미니약과⑤⑥+과채주스		양배추죽⑤⑥	멜론+스트링치즈②	쇠고기죽⑤⑥⑬		쌀과자⑤⑥+오미자차		사과 떠먹는요구르트②		파인애플+치즈②
중식	백미밥 청국장국⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 안매운김치국⑤ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 미나리나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀(쪽)찜국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 두부배추된장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 브로콜리무침 깍두기⑨		잡곡밥 채개장⑤⑥ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 치커리유자청무침 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 건설우맑은국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 맑은콩나물국⑤ 두부감자조림⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑩ 깍두기⑨
					토마토달걀볶음①⑤⑫ 우유②		김가루주먹밥⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥		한케이크①②⑤⑥+우유②		배나나+두유⑤
열량(kcal) 단백질(g)	400 18	400 14	438 21	440 15	437 15		440 13		439 12		
5주	26		27	28	29		30		31		
오전간식	삶은달걀①+보리차		영양닭죽⑤	샤인머스켓 슬라이스치즈②	채소죽⑤⑥		단감+떠먹는요구르트②		해쉬브라운⑤ 우유미숫가루②⑤		
중식	백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑯ 돼지배추소스조림⑤⑥⑩⑫ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 복어국⑤⑥ 돼지배추소스조림⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 훈제오리찜 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 차돌박이볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		채소볶음밥⑤⑥ 닭곰탕⑤ 온두부찜⑤+양념장⑤⑥ 배추김치⑨		
					물만두⑤⑥⑩ 엑상요구르트②		파프리카주먹밥⑤ 등굴레차		애호박채전①⑤⑥ 과채주스		
열량(kcal) 단백질(g)	440 21	435 21	435 15	443 15	440 12		440 19				

원산지 표시	쌀		콩		축산물		식육가공품		수산물가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	쇠고기 (한우/육우/젓소)	한우-국내산	너비아니	돼지고기-국내산	연육-베트남산	어묵
	죽	국내산	연두부	국내산						
	누룽지	국내산	순두부	국내산						
	쌀가공품				외국산	산	치킨너겟	닭고기-국내산	산	
		국내산		산				돼지고기		국내산
	배추김치							닭 고 기		국내산
	배추	국내산	고춧가루	국내산	훈제오리	국내산				
	수산물				오리고기	국내산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산			
	삼치	국내산	임연수	미국산						