



발행일: 2026.09.23
원 장: 양혜승
영양사: 남유선 명세연

해바라기어린이집 10월 식단

영양관리사
어린이·사회복지급식관리지원센터
100-702 서울특별시 강남구 테헤란로 154 (삼성동) 해바라기어린이집

첫째주						1(목)		2(금)	
오전간식		☆ 해바라기어린이집 식단은 엄마와 같은 마음으로 내 아이의 안전한 먹거리를 위해 매일 매일 원에서 직접 정성스럽게 준비합니다. ♥♥♥♥ ☆ 소중한 우리 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 노력하겠습니다.♥♥♥♥				달걀채소죽⑤⑥⑩		당근죽	
점심						찰현미밥 들깨묵국⑤⑥ ❶돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치		흑미밥 ❶부추계란국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥ ❶브로콜리두부무침⑤⑥ 백김치	
오후간식						★찐고구마/우유②		카스테라①②④/ ★포도	
열량kcal/단백질g						436 17.4		448.1 15.6	
둘째주		5(월)-개천절대제공휴일		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식		하늘이 열리는 날 개천절		김가루잡쌀죽		소고기죽⑤⑥⑩		삼색채소죽⑤⑥	
점심				백미밥 느타리버섯된장국⑤④ 돼지목살구이⑤⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 숙주맑은국⑤⑥ 오리로소구이 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	
오후간식				모닝빵①②④/우유②		채소전 ①⑤⑨/★사과		★찐감자/우유②	
열량kcal/단백질g		446.6		15.5		431.5 19.7		428.2 18.2	
셋째주		12(월)		13(화)		14(수)		15(목) ❶당나귀	
오전간식		밤죽		배추죽		들깨죽		순두부죽⑤	
점심		기장밥 황태미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 호박맑은국⑤⑥ 영양짬닭⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 우거지국⑤⑥ ❶쪽파계란말이①⑤ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		크림스파게티②⑤⑥/★배		시리얼&우유②		포마김밥①⑤⑩/ ★단감		❶★찐미니단호박/우유②	
열량kcal/단백질g		469.3 17.5		433.7 15.4		420.9 16.2		407.6 14.9	
넷째주		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥		양송이스프②⑥		아욱죽⑤⑥		브로콜리죽	
점심		기장밥 배추당면국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 홍합살맑은국⑤⑥⑩ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리찜 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		찰현미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		부추전①⑤⑥/★사과		참깨주먹밥⑤⑥		미니우동⑤⑥/★바나나		❶★찐고구마/우유②	
열량kcal/단백질g		442.5 16.9		391.6 18.9		426.6 16		447.5 19.5	
다섯째주		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식		단호박죽		청경채죽⑤⑥		시금치죽⑤⑥		참치채소죽	
점심		기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 소고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 순살가자미찜⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 백김치		백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑩ 근대나물무침⑤⑥ 백김치		❶계란볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ ❶배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑩/★단감		잔치국수⑤⑥		연두부찜&양념장⑤⑥/★사 인머스켓		★찐감자/우유②	
열량kcal/단백질g		410.3 17		410.3 17.1		427.4 14.1		437.6 21.3	
		30(금)							
								애호박죽⑤⑥	
								흑미밥 ❶다시마양파국⑤⑥ ❶돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 청포도김무침⑤⑥ 백김치	
								밤식빵①②⑤⑥/ ❶★배	
열량kcal/단백질g		424. 13.4							

원 산 지 표 시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩버찌	수산물	
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우					배추	고춧가루					오징어	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품(농산물·축산물·수산물)																
	어묵				너비아니				훈제오리				미트볼				참치
	명태	국산			소	국산	돼지	국산	오리	국산		돼지	국산	닭	국산	돼지	국산
																	다량어

❶ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓

❷ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.09.23
원 장: 양혜승
영양사: 남유선 명세연

해바라기어린이집 10월 식단



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

첫째주				1(목)		2(금)					
오전간식		☆ 해바라기어린이집 식단은 엄마와 같은 마음으로 내 아이의 안전한 먹거리를 위해 매일 매일 원에서 직접 정성스럽게 준비합니다. ♥♥♥♥ ☆ 소중한 우리 아이들이 건강하게 성장할 수 있도록 노력하겠습니다.♥♥♥♥		달걀채소죽⑤④⑮		당근죽					
점심				찰현미밥 들깨묵국⑤④ ❶돼지고기양파볶음⑤④ ⑩ 우영조림⑤④ 배추김치⑦		흑미밥 ❶부추계란국①⑤⑥ 순살삼치구이⑤④ ❶브로콜리두부무침⑤④ 배추김치⑦					
오후간식				★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/★포도					
열량kcal/단백질g				670.1 26.7		688.4 23.9					
둘째주		5(월)-개천절대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)-한글날(휴원)	
오전간식		하늘이 열리는 날 개천절		김가루찜쌀죽		소고기죽⑤⑥⑮		삼색채소죽⑤④		10월 9일 한글날	
점심				검정콩밥⑤ 느타리버섯된장국⑤④ 돼지목살구이⑤⑩ 오이나물무침⑤④ 배추김치⑦		백미밥 어묵국⑤④ 두부양념조림⑤④ 무나물볶음⑤④ 배추김치⑦		찰현미밥 숙주맑은국⑤④ 오리로소구이 잔멸치조림⑤④ 배추김치⑦			
오후간식				모닝빵①②⑥/우유②		♥쌀잎꽃 새우채소전 ①⑤⑦/★사과		★찐감자/우유②			
열량kcal/단백질g				688.7 25.5		662.9 29.8		658.1 27.8			
셋째주		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
오전간식		밤죽		배추죽		들깨죽		순두부죽⑤		새우죽⑤⑥⑦	
점심		기장밥 황태미역국⑤④ 너비아니구이⑤④⑩⑮ 깻잎나물무침⑤④ 배추김치⑦		검정콩밥⑤ 호박맑은국⑤④ 영양찜닭⑤④⑮ 새송이버섯볶음⑤④ 깍두기⑦		백미밥 미소장국⑤④ 소고기청경채볶음⑤④⑮ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑦		찰현미밥 우거지국⑤④ ❶쪽파계란말이①⑤ 애호박나물볶음⑤④ 깍두기⑦		채소카레라이스⑤④ ❶돼지고기표고버섯볶음⑤④ ⑩ 연근조림⑤④ 배추김치⑦	
오후간식		크림스파게티②⑤⑥/★배		시리얼&우유②		포마김밥①⑤⑮/ ★단감		❶★찐미단호박/우유②		롤케이크①②⑥/ ❶★멜론	
열량kcal/단백질g		721.3 26.9		699.6 25.3		647.3 25.1		627.2 22.9		690.8 24.2	
넷째주		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식		콩나물죽⑤④		양송이스프②⑥		아욱죽⑤④		브로콜리죽		미역죽⑤④	
점심		기장밥 배추당면국⑤④ 돼지불고기⑤④⑩ 고사리나물볶음⑤④ 깍두기⑦		검정콩밥⑤ 홍합살맑은국⑤④⑩ 소고기가지볶음⑤④⑮ 오이나물무침⑤④ 배추김치⑦		백미밥 맑은순두부국⑤④ 훈제오리찜 취나물볶음⑤④ 깍두기⑦		찰현미밥 모듬버섯국⑤④ 돼지고기수육⑤④⑩ 숙주나물무침⑤④ 배추김치⑦		흑미밥 ❶사골팥국⑮ ❶두부계란부침①⑤ 얼갈이된장나물무침⑤④ 깍두기⑦	
오후간식		부추전①⑤⑥/★사과		참깨주먹밥⑤④		미니우동⑤⑥/★바나나		❶★찐고구마/우유②		단팥빵①②⑥/★키위	
열량kcal/단백질g		680.8 26.1		604.1 30.6		656.3 24.7		687.7 29.9		634.7 21.3	
다섯째주		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		단호박죽		청경채죽⑤④		시금치죽⑤④		참치채소죽		애호박죽⑤④	
점심		기장밥 건새우아욱국⑤④⑦ 소고기장조림⑤④⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑦		검정콩밥⑤ 안매운육개장⑤④⑮ 순살가자미찜⑤④ 상추사과무침⑤④ 배추김치⑦		백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤④⑩⑮ 근대나물무침⑤④ 배추김치⑦		❶계란볶음밥①⑤④ 오징어데리야끼조림⑤④ ⑦ ❶배추나물무침⑤④ 깍두기⑦		흑미밥 ❶다시마양파국⑤④ ❶돼지고기당근볶음⑤④⑩ 청포도김치무침⑤④ 배추김치⑦	
오후간식		물만두⑤④⑩/★단감		잔치국수⑤④		연두부찜&양념장⑤⑥/★샤 인머스켓		★찐감자/우유②		밤식빵①②⑤⑥/ ❶★배	
열량kcal/단백질g		631.2 26.1		632.8 27.8		656.7 21.9		653.9 30.8		651.6 20.5	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치	두부	순두부	연두부	콩버찌	수산물
	백미 찹쌀 현미 흑미	한우				배추 고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어
	국산 국산 국산 국산	국산	국산	국산	국산	국산 국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품(농산물·축산물·수산물)										
	어묵	너비아니	훈제오리		미트볼		돈까스	참치			
	명태 국산	소 국산	돼지 국산	오리 국산	돼지 국산	닭 국산	돼지 국산	국산	국산	다량어 국산	

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.