

2026년 10월 식단(3-5세)

식단감수: 대전서구어린이사회복지관지원센터(영양사: 남유선, 명세연)

기관명:대전법원어린이집

					1(목)		2(금) 		
오전간식					유기농현미쌀스틱 /감귤주스		★포도/치즈②		
점심	▶  당나귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ “★” 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.				찰현미밥 들깨묵국⑤⑥ ❖돼지 고기양파볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 ❖부추계란국①⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ ❖브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식					★찐고구마/우유②		시리얼&우유②		
열량/단백질					720.8	25	673.9	27.6	
5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식			김가루잡쌀죽/백김치	★사과/우유②		소고기양배추죽⑬/백김치			
점심	대체공휴일		검정콩밥⑤ 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 숙주말은국⑤⑥ 오리로스구이 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		한글날	
오후간식			모닝빵①②⑥/우유②	참치채소전①⑤⑥		★찐감자/우유②			
열량/단백질			691.9 25.7	651.3 30.2		652.8 28.9			
12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 		16(금)	
오전간식	떠먹는요구르트②		대구살채소죽/백김치	★단감/우유②		닭가슴살죽⑮/백김치		샌드웨이퍼①②⑤⑥ /딸기우유②	
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		검정콩밥⑤ 호박말은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 양배추찜&저염두부쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑩ 송농 ❖돼지고기표고버섯볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②		꼬마김밥①⑤⑩⑬⑮ 샌드웨이퍼 (가을소풍)	
오후간식	크리스피플①②③⑤⑥/ 사과주스		크림스파게티②⑤⑥	유부초밥⑤⑥		❖★찐미니단호박/우유②		롤케이크①②⑥/두유⑤	
열량/단백질	628 24.4		696 27.3	675.4 25.6		737.8 31.5		511.8 14.9	
19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식	★멜론/우유②		양송이스프②⑥/ 모닝빵①②⑥	★바나나/우유②		브로콜리죽/백김치		★키위/두유⑤	
점심	기장밥 배추당면국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 홍합살말은국⑤⑥⑮ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리찜 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		찰현미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 ❖사골팥국⑬ ❖두부계란부침①⑤ 열갈이된장나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	부추전①⑤⑥		참깨주먹밥⑤⑥	미니우동⑤⑥		❖★찐고구마/우유②		단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	669.1 28.1		698.9 33.3	645.1 27.1		658.4 28.8		734.5 28.8	
26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식	★단감/우유②		타락죽②/백김치	참치채소죽/백김치		★샤인머스켓/치즈②		❖★배/쌀과자⑤⑥	
점심	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부완자전①⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨		검정콩밥⑤ 수제비국⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		❖계란볶음밥①⑤⑥ 송농 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ ❖배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ❖다시마양팥국⑤⑥ 돼지고기매추리알장조림①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩		잔치국수⑤⑥	연두부찜&양념장⑤⑥		★찐감자/우유②		밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	651.4 28.9		719.8 27.7	635.9 30.5		711.1 24		645.1 22.3	

원산지 표시	밥/죽/누룽지		축산물		배추김치		콩		수산물		가공품(농산물·축산물·수산물)			
	쌀	국산	소고기 (한우)	국내산	배추	고춧가루	두부	국산			어묵 (명태: 산)	너비아니 (소: 산, 돼지: 산)	훈제오리 (오리: 산)	미트볼 (돼지: 산, 닭: 산)
			돼지고기	국내산										
			닭고기	국내산										
			오리고기	국내산							참치 (다랑어: 산)	햄&꼬마김밥 (돼지: 산, 닭: 산)	돈까스 (돼지: 산)	

-식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

-(야황산류는 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯