

KIGAM지오키즈어린이집 10월 식단표

(일반식 1~2세, 감수식단)

첫째주			1(목)		2(금)	
오전간식			★ 사과+치즈②		쇠고기죽⑤⑥⑬	
점심			쌀밥		잡곡밥	
오후간식			안매운김치국⑨		수제비국⑥	
에너지(kcal)			찜닭⑤⑥⑬		수제함박스테이크+소스⑤⑥⑩⑫⑬	
/단백질(g)			부추두부부침⑤⑥		파프리카볶음⑤	
돌째주			각두기⑨		백김치⑨	
5(월)대체휴일			참깨주먹밥⑤+메밀차③		밤식빵①②⑥+우유②	
오전간식			453/19		476/20	
점심			양배추죽+★포도		차조무죽⑤⑥	
오후간식			잡곡밥		달걀볶음밥①⑤⑥	
에너지(kcal)			동태살국⑤⑥		근대된장국⑤⑥	
/단백질(g)			쇠고기잡채⑤⑥⑬		돈육두루치기⑤⑥⑩	
셋째주			김자반⑤⑥		백김치⑨	
오전간식			백김치⑨		키위	
점심			버섯두유리조프②⑤+보리차		★찜감자+우유②	
오후간식			464/17		470/19	
에너지(kcal)			463/21		463/21	
/단백질(g)			12(월)		13(화)	
오전간식			★사과+치즈②		흑임자죽	
점심			쌀밥		잡곡밥	
오후간식			감자국⑤⑥		열갈이국⑤⑥	
에너지(kcal)			돈육채소볶음⑤⑥⑩		훈제오리찜+머스타드소스	
/단백질(g)			숙주나물⑤⑥		도토리묵무침⑤⑥	
넷째주			백김치⑨		각두기⑨	
오전간식			연근굴소스볶음밥⑤⑥⑩+결명자차		해물칼국수⑥⑨⑪⑫⑬	
점심			연근굴소스볶음밥⑤⑥⑩+결명자차		해물칼국수⑥⑨⑪⑫⑬	
오후간식			483/18		461/16	
에너지(kcal)			466/21		483/21	
/단백질(g)			14(수)		15(목)	
오전간식			☺★멜론(대체:배)+우유②		표고버섯죽	
점심			삼색나물비빔밥⑤⑥		☺쌀밥	
오후간식			☺두부전골⑤⑥		오징어국⑩	
에너지(kcal)			☺대파쇠불고기⑤⑥⑬		돈육장조림⑤⑥⑩	
/단백질(g)			각두기⑨		오이나물⑤⑥	
다섯째주			☺단호박고구마범벅①⑤+우유②		★배+떠먹는요구르트②	
오전간식			시리얼⑥+우유②		★방울토마토⑫+두유⑤	
점심			★키위+떠먹는요구르트②		잡곡밥	
오후간식			누룽지죽+각두기⑨		청국장찌개⑤	
에너지(kcal)			짜장밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬		돈수육⑩+저염쌈장⑤⑥	
/단백질(g)			☺부추양파국⑤⑥		양배추나물⑤⑥	
넷째주			탕수육⑤⑥⑩		각두기⑨	
오전간식			백김치⑨		카스텔라①②⑥+우유②	
점심			☺샤인머스켓		검은콩죽⑤	
오후간식			쌀국수⑬		쌀밥	
에너지(kcal)			445/22		달고방⑬	
/단백질(g)			445/22		삼치살엿장조림⑤⑥	
다섯째주			☺★찜고구마+우유②		가지나물⑤⑥	
오전간식			★굴+떠먹는요구르트②		백김치⑨	
점심			채소스프②⑤⑥⑬⑭+잘게썬모닝빵①②⑥		백김치⑨	
오후간식			☺★사과+우유②		찜닭⑤⑥⑬	
에너지(kcal)			☺안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩		계살죽⑤⑥⑧+★바나나	
/단백질(g)			오징어채소볶음⑤⑥⑪		잡곡밥	
넷째주			무새콤무침⑤⑥		만둣국⑤⑥⑩	
오전간식			백김치⑨		오리주물럭⑤⑥	
점심			(국 제공사:청경채국)		참나물무침⑤⑥	
오후간식			메밀부추전③⑤⑥+매실차		각두기⑨	
에너지(kcal)			468/19		맘모스빵①②④⑥+우유②	
/단백질(g)			468/19		468/19	

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳자

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/목우/젓소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산
수산물				가공품 농축산· 수산물		탕수육		수제 품 농축산		수제 함박스테이크	
동태	오징어	고등어		훈제오리		돼지고기		소고기		돼지고기	
러시아산	국산	노르웨이산		국산		국산		국산		국산	

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

KIGAM지오키즈어린이집 10월 식단표

(일반식 3~5세, 감수식단)

첫째주			1(목)		2(금)	
오전간식			★사과+치즈②		쇠고기죽⑤⑥⑬	
점심			쌀밥		잡곡밥	
10월 제철식품 영양가득레시피 깨끗한작빈그릇데이 ★표시는 자연간식입니다. 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.			안매운김치국⑨		수제비국⑥	
오후간식			찜닭⑤⑥⑬		수제함박스테이크+소스⑤⑥⑩⑫⑬	
에너지(kcal)			부추두부부침⑤⑥		파프리카볶음⑤	
/단백질(g)			깍두기⑨		배추김치⑨	
둘째주			참깨주먹밥⑤+메밀차③		밤식빵①②⑥+우유②	
5(월)대체육일			665/26		709/29	
6(화)			7(수)		8(목)	
오전간식			양배추죽+★포도		차조무죽⑤⑥	
점심			잡곡밥		으깬옥수수스프②⑤⑥⑬⑭+잘게썬식빵①②⑥	
오후간식			동태살국⑤⑥		쌀밥	
에너지(kcal)			쇠고기잡채⑤⑥⑬		콩나물국⑤⑥	
/단백질(g)			김자반⑤⑥		닭갈비⑤⑥⑬	
셋째주			배추김치⑨		잔멸치크랜베리볶음⑤⑥	
12(월)			버섯두유리조프②⑤+보리차		배추김치⑨	
13(화)			★찜감자+우유②		★배+떠먹는요구르트②	
14(수)			661/31		15(목)	
오전간식			★사과+치즈②		표고버섯죽	
점심			쌀밥		★방울토마토⑫+우유⑤	
오후간식			감자국⑤⑥		잡곡밥	
에너지(kcal)			돈육채소볶음⑤⑥⑩		달걀국①	
/단백질(g)			숙주나물⑤⑥		닭볶음탕⑤⑥⑬	
넷째주			배추김치⑨		브로콜리무침	
19(월)			연근굴소스볶음밥⑤⑥⑩+결명자차		배추김치⑨	
20(화)			해물칼국수⑥⑨⑫⑬		절편+우유②	
21(수)			단호박고구마범벅①⑤+우유②		665/28	
오전간식			시리얼⑥+우유②		22(목)	
점심			★키위+떠먹는요구르트②		검은콩죽⑤	
오후간식			잡곡밥		★배+치즈②	
에너지(kcal)			열무된장국⑤⑥		잡곡밥	
/단백질(g)			새우살볶음⑤⑥⑨		청국장찌개⑤	
다섯째주			두부양념조림⑤⑥		돈수육⑩+저염쌈장⑤⑥	
26(월)			배추김치⑨		양배추나물⑤⑥	
27(화)			삼색채소주먹밥⑤+등글레차		깍두기⑨	
28(수)저녁Day			찜빵⑥+우유②		카스텔라①②⑥+우유②	
오전간식			채소스프②⑤⑥⑬⑭+잘게썬모닝빵①②⑥		678/30	
점심			잡곡밥		29(목)	
오후간식			꼬꼬배춧국⑬		찜쌀밥죽	
에너지(kcal)			고등어살조림⑤⑥⑦		게살죽⑤⑥⑧+★바나나	
/단백질(g)			연근개소스무침⑤⑥		쌀밥	
30(금)			깍두기⑨		모듬버섯국⑤⑥	
오전간식			★굴+떠먹는요구르트②		모듬버섯국⑤⑥	
점심			쌀밥		돼지갈비찜⑤⑥⑩	
오후간식			복엇국⑤⑥		감자채볶음⑤	
에너지(kcal)			쇠고기양파볶음⑤⑥⑬		배추김치⑨	
/단백질(g)			근대나물⑤⑥		삶은달걀①+우유②	
31(수)			배추김치⑨		맘모스빵①②④⑥+우유②	
29(목)			참깨주먹밥⑤+메밀차③		653/32	
30(금)			665/26		709/29	

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자

* 원산지 표시 ※ 공시된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산
수산물				가공품 농축산·수산물		훈제오리	탕수육	수제 농축산	수제 함박스테이크		
동태	오징어	고등어				오리고기	돼지고기		소고기	돼지고기	
러시아산	국산	노르웨이산				국산	국산		국산	국산	국산



10월

영양가득
레시피

버섯두유리조또



버섯은 비타민과 아스파라긴이 풍부해
피로 회복에 효과적이에요.

💡 좋은 버섯 고르는 TIP!

- 색이 선명하고 형태가 제대로 잡힌 것이 좋아요.
- 고유의 향이 진하고 건조하거나 습하지 않은 것이 좋아요.

영양성분

(3~5세, 1인분 기준)

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	칼슘(mg)	철분(mg)
174.9	24.1	6.1	111.9	0.6

알레르기 유발물질

②우유 ⑤대두

재료 및 양념 백미 25g, 두유 15g, 치즈 15g, 새송이버섯 10g, 팽이버섯 10g, 표고버섯 10g, 양파 5g, 식용유 2g, 마늘 1g, 소금 0.3g, 후추 0.3g

01



버섯, 양파를 다진다.

02



달군 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파를 넣어 볶는다.

03



②에 두유, 후추, 소금을 넣고 간을 하고, 밥을 넣어 끓인다.

04



치즈를 넣고 골고루 섞으며 졸인다.

05



그릇에 담아 완성한다.



유성구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Food Service Management

첫째주		1(목)		2(금)		
저녁	10월 제철식품 - 사과, 배, 고구마, 감자, 부추, 연근, 고등어 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.	쌀밥		잡곡밥		
		달걀팥국①		감자다시마국⑤⑥		
		돼지불고기⑤⑥⑩		닭살데리야끼조림⑤⑥⑮		
		근대나물⑤⑥		가지볶음⑤⑥		
		백김치⑨		깍두기⑨		
에너지(kcal) /단백질(g)		251/13		256/10		
둘째주	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	
저녁		쌀밥	잡곡밥	쌀밥		
		순두부국⑤⑥	닭살미역국⑤⑥⑮	청경채맑은국		
		오리주물럭⑤⑥	동태살조림⑤⑥	쇠고기볶음⑤⑥⑩		
		우영채볶음⑤⑥	브로콜리요거트무침②	단호박조림⑤⑥		
		백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨		
에너지(kcal) /단백질(g)		242/11	242/11	245/13		
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	
	버섯찌개⑤⑥	쇠고기뭇국⑬	콩나물국⑤⑥	수제비국⑥	돈육우거지국⑤⑥⑩	
	고등어살구이⑤⑦	메추리알볶음①⑤⑥⑫	돼지갈비찜⑤⑥⑩	닭살카레조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	오징어두루치기⑤⑥⑰	
	미나리두부무침⑤⑥	부추나물⑤⑥	맛살채소볶음①⑤⑥⑧	파프리카볶음⑤	깻순나물⑤⑥	
	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	
에너지(kcal) /단백질(g)		248/12	257/10	259/11	255/12	251/14
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	
	안매운김치국⑨	근대된장국⑤⑥	황태국⑤⑥	시래기국⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩	
	쇠고기푹찜⑤⑥⑫⑬	안매운돈육마파두부⑤⑥⑩⑮	닭갈비⑤⑥⑮	제육볶음⑤⑥⑩	순살가자미찜⑤⑥	
	애호박전①⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	고사리볶음⑤⑥	잡채⑤⑥	팽이버섯나물⑤⑥	
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨	
에너지(kcal) /단백질(g)		250/10	253/11	260/16	255/11	254/13
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	
	미역국⑤⑥	된장찌개⑤⑥	어묵국⑤⑥	안매운육개장⑤⑥⑮	얼갈이된장국⑤⑥	
	닭살스테이크⑤⑥⑮	콩나물쇠불고기⑤⑥⑮	돈육장조림⑤⑥⑩	삼치살구이⑤⑥	새우살채소조림⑤⑥⑨	
	청포묵무침⑤⑥	오이나물⑤⑥	과일샐러드(포도,키위)①⑤	열무나물⑤⑥	달걀찜①	
	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	
에너지(kcal) /단백질(g)		257/11	249/11	245/12	246/14	252/15

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부
	백미	참쌀	현미	흑미	배추	고춧가루					콩	콩
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물				가공품 농축산물 수산물							
	동태	고등어	오징어									
	러시아산	노르웨이산	국산	산		산	산	산	산	산		

*식품알레르기 원인식품 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참

※ 센터의 식단을 임의로 변경하여 사용할 경우 유성구어린이·사회복지급식관리지원센터의 로고를 사용할 수 없습니다.

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장하나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

※ 식단안내 내 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

첫째주				1(목)	2(금)
저녁	10월 제철식품 - 사과, 배, 고구마, 감자, 부추, 연근, 고등어 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.			쌀밥	잡곡밥
				달걀팻국①	감자다시마국⑤⑥
				돼지불고기⑤⑥⑩	닭살데리야끼조림⑤⑥⑮
				근대나물⑤⑥	가지볶음⑤⑥
				백김치⑨	깍두기⑨
에너지(kcal) /단백질(g)			390/20	395/15	
둘째주	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		쌀밥	잡곡밥	쌀밥	
		순두부국⑤⑥	닭살미역국⑤⑥⑮	청경채맑은국	
		오리주물럭⑤⑥	동태살조림⑤⑥	쇠고기볶음⑤⑥⑯	
		우엉채볶음⑤⑥	브로콜리요거트무침②	단호박조림⑤⑥	
		백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	
에너지(kcal) /단백질(g)		377/17	373/17	377/19	
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	버섯찌개⑤⑥	쇠고기뭇국⑯	콩나물국⑤⑥	수제비국⑥	돈육우거지국⑤⑥⑩
	고등어살구이⑤⑦	메추리알볶음①⑤⑥⑫	돼지갈비찜⑤⑥⑩	닭살카레조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	오징어두루치기⑤⑥⑰
	미나리두부무침⑤⑥	부추나물⑤⑥	맛살채소볶음①⑤⑥⑧	파프리카볶음⑤	깻순나물⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	385/19	399/16	399/18	387/18	386/22
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	안매운김치국⑨	근대된장국⑤⑥	황태국⑤⑥	시래기국⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩
	쇠고기폭찜⑤⑥⑫⑯	안매운돈육파파두부⑤⑥⑩⑰	닭갈비⑤⑥⑮	제육볶음⑤⑥⑩	순살가자미찜⑤⑥
	애호박전①⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	고사리볶음⑤⑥	잡채⑤⑥	팽이버섯나물⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	385/15	389/17	399/25	397/17	395/20
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	잡곡밥
	미역국⑤⑥	된장찌개⑤⑥	어묵국⑤⑥	안매운육개장⑤⑥⑯	얼갈이된장국⑤⑥
	닭살스테이크⑤⑥⑮	콩나물쇠불고기⑤⑥⑯	돈육장조림⑤⑥⑩	삼치살구이⑤⑥	새우살채소조림⑤⑥⑨
	청포묵무침⑤⑥	오이나물⑤⑥	과일샐러드(포도,키위)①⑤	열무나물⑤⑥	달걀찜①
	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	395/17	383/17	382/18	383/22	388/23

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치/배추김치		쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부
	백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루					콩	콩
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물				가공품 농축산 수산물							
	동태	고등어	오징어									
러시아산	노르웨이산	국산			산	산	산	산	산	산		

*식품알레르기 원인식품 표시 ※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

