

하늘나무어린이집 영유아 식단표

2026년 10월
 혼합형(3-5세)

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일	10월 3일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송능 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일) 11 : 푸드브릿지 메뉴 (애호박)			과일(포도)	콩죽⑤	 개천절
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 오이깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				빵(롤케이크①②⑤⑥) &보리차	과일(멜론) &떠먹는요구르트②	
열량/단백질				575/22	614/32	
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
오전간식	 개천절 대체공휴일	쇠고기죽⑩	마시는요구르트②	과일(배)	 한글날	미숫가루⑤
점심		잡곡밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 도토리묵국⑤⑥ 동태강정①⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		빵(소보로빵①②④⑤⑥) &우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑬	잼샌드위치①②⑤⑥		컵과일
열량/단백질		768/30	701/26	562/21		484/19
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	과일(샤인머스켓)	단호박죽	떠먹는요구르트②	과일(사과)	현미찰쌀죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫ 김치국③⑥⑨ 만두탕수⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기가지국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 송능 채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	11 애호박국수⑤⑥	빵(꿀호떡①②⑤⑥) &매실차	찐고구마&우유②	당근파스타①②⑤⑥
열량/단백질	562/26	690/23	676/24	573/21	757/27	710/23
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑬	마시는요구르트②	과일(귤)	잔멸치죽⑤⑥	미숫가루⑤
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 11 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 실파장국⑤⑥ 푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 목살간장볶음⑤⑥⑩ 부추당근나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	과일(사과) &떠먹는요구르트②	두유⑤
열량/단백질	688/32	679/28	678/25	587/28	662/31	492/22
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	과일(단감)	브로콜리치즈죽②	떠먹는요구르트②	과일(사과)	황태죽	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭개장⑤⑥⑬ 채소주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	빵(카스테라①②⑤⑥) &매실차	찐감자&우유②	찐순대⑩
열량/단백질	672/24	615/25	648/25	694/21	702/26	408/14

□만0세~5세까지 보육하는 원으로 만 3~5세 식단 사용시 안내사항

· 식단의 열량/단백질은 만 3세~5세 기준으로 기재되었으며 우유 및 유제품류는 만 0~5세가 동일하게 제공되며, 나머지 식품군의 경우 만 0~2세는 만 3~5세 식사 배식량의 65%로 조정하여 제공합니다.

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)					원산지 표시(가공식품)					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공		쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산		치킨너겟	닭고기	국내산		
			죽	국내산		한우	육우		젓소	떡갈비	돼지고기	국내산
			누룽지	국내산		돼지고기	국내산		훈제오리		쇠고기	국내산
		콩	두부류	국내산	닭고기	국내산		오리고기		국내산		
			두부류	국내산	동태	원양산						
			콩비지		고등어	국내산						
		김치	배추	국내산								
			고춧가루	국내산								

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲자
 ※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로
 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함
 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우
 ⑤대두, ⑥밀이 포함
 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여
 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 목직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



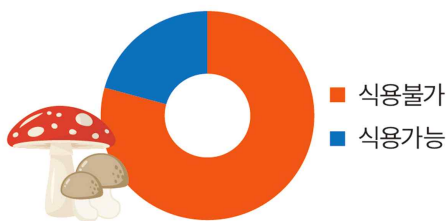
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

