

10 월 식 단 표(13개월~2세)

2026년도

구분	월	화	수	목	금
日				10월 1일	10월 2일
오전간식				♣배	⑤참치죽
점심				⑤잡곡밥 ⑤배추된장국⑤⑥ ⑤두부구이⑤ ⑤오이깨무침⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤백미밥 ⑤맑은감자국⑤⑥ ⑤돈수육⑤⑥⑩ ⑤무나물⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤
오후간식				⑤롤케이크①②⑤⑥⑧⑨우유②	⑤찐고구마⑧⑨매실차
영양기준				404/15	412/17
日	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식		⑤쇠고기죽⑩ (미르반박지오생일)	⑤당근죽⑤⑥	♣바나나	
점심	 개천절 대제공휴일	⑤잡곡밥 ⑤쇠고기미역국⑤⑥⑩ ⑤치즈달걀말이①②⑤ ⑤콩나물무침⑤⑥ ⑤안매운배추김치⑤ ⑤시리얼⑤⑧⑨우유②	⑤목살채소볶음밥⑤⑥⑩ ⑤아욱된장국⑤⑥ ⑤감자채볶음⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤표고버섯국⑤⑥ ⑤마파두부⑤⑥ ⑤잔멸치볶음⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	 한글날
오후간식			⑤치킨너겟①②⑤⑥⑩	⑤잼샌드위치①②⑤⑥⑧⑨우유②	
영양기준		514/18	455/17	427/17	
日	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	⑤호상요구르트②⑧⑨오이	⑤양배추죽⑤⑥	⑤누룽지죽	♣사과	⑤참쌀죽
점심	⑤백미밥 ⑤된장찌개⑤⑥ ⑤돈육파채볶음⑤⑥⑩ ⑤우엉채조림⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤어묵국⑤⑥ ⑤새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ ⑤애호박전①⑤⑥ ⑤안매운배추김치⑤	(이든반탁구민생일) ⑤짜장밥②⑤⑥⑩⑩ ⑤두부미역국⑤⑥ ⑤만두탕수⑤⑥⑩ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤쇠고기가지국⑤⑥⑩ ⑤닭볶음탕⑤⑥⑩ ⑤파프리카샐러드⑤⑥ ⑤안매운배추김치⑤	(미르반최민채생일) ⑤백미밥 ⑤들깨미역국⑤⑥ ⑤쇠불고기⑤⑥⑩ ⑤브로콜리나물⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤
오후간식	♣케이크①②⑥⑧⑨포도주스	⑤시리얼⑤⑧⑨우유②	⑤애호박국수⑤⑥	⑤꿀호떡①②⑤⑥⑧⑨우유②	⑤찐고구마⑧⑨매실차
영양기준	510/20	507/18	449/12	441/20	494/17
日	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	⑤호상요구르트②⑧⑨당근	⑤달걀죽①	⑤개죽	♣오렌지	⑤전복죽⑩
점심	⑤백미밥 ⑤들깨버섯탕⑤⑥ ⑤떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ ⑤청포묵김무침⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤도토리묵국⑤⑥ ⑤동태전①⑤⑥ ⑤애호박나물⑤⑥ ⑤안매운배추김치⑤	⑤카레라이스②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ ⑤안매운김치국⑤⑥⑨ ⑤동그랑땡전①⑤⑥⑩ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤무채국⑤⑥ ⑤돈육장조림⑤⑥⑩ ⑤숙주나물⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤백미밥 ⑤배추당면국⑤⑥ ⑤목살간장볶음⑤⑥⑩ ⑤맛감구이 ⑤안매운깍두기⑤
오후간식	⑤치즈스틱①②⑤⑥	⑤시리얼⑤⑧⑨우유②	⑤김자반주먹밥⑤⑥	⑤핫도그①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩우유②	⑤찐단호박⑧⑨매실차
영양기준	504/26	483/16	418/14	407/18	378/14
日	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	⑤호상요구르트②⑧⑨파프리카	⑤치즈죽②	⑤브로콜리죽⑤⑥	♣단감	⑤두부죽⑤
점심	⑤백미밥 ⑤쇠고기무국⑤⑥⑩ ⑤달걀찜① ⑤김자반⑤ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤콩나물국⑤⑥ ⑤훈제오리볶음⑤⑥ ⑤오이나물⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤햄당근볶음밥①⑤⑥⑩⑩ ⑤무채국⑤⑥ ⑤돈육불고기⑤⑥⑩ ⑤안매운깍두기⑤	⑤잡곡밥 ⑤송편 ⑤돈까스①⑤⑥⑩⑩ ⑤양상추샐러드⑤⑥ ⑤안매운깍두기⑤	⑤백미밥 ⑤얼갈이된장국⑤⑥ ⑤콩나물잡채⑤⑥ ⑤어묵볶음⑤⑥ ⑤안매운배추김치⑤
오후간식	⑤늪호박전①⑤⑥	⑤시리얼⑤⑧⑨우유②	⑤크림스파게티②⑥	⑤모닝빵①②⑤⑥⑧⑨우유②	⑤찐고구마⑧⑨매실차
영양기준	403/17	494/19	429/15	465/17	449/13

국공립마린힐어린이집

마린힐 어린이집 식단 구성					식품 알레르기 유발식품						
※ ⑤은 식품원에서 구입한 물품으로 제공되며, 식단은 물품수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ ⑩는 어린이집에서 직접 구입한 물품으로 제공되며, 식단은 물품수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 이 식단표는 울산 북구 어린이 급식 관리지원센터 이다정 영양사에게 감사를 받아서 변경된 식단입니다. ※ 생선은 국내산을 원칙으로 하나 부득이한 경우 연근해산해산물을 사용할 수 있습니다. ※ 육류는 국내산 어린이 급식 관리지원센터 식단표 (1~2세) 식단구성을 참고하였습니다.					①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *⑤대두 ⑥밀은 간장의 재료로 간장으로 조리·간을 하는 경우 알레르기 유발 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀			콩	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물			가공식품							
	전복	동태	떡갈비 (돼지고기)	돈까스 (돼지고기)	동그랑땡 (돼지고기)	햄 (돼지고기)	참치 (다랑어)	치킨너겟 (닭고기)	오리훈제 (오리고기)		
	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산		