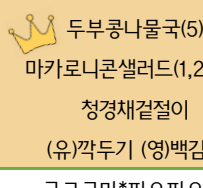
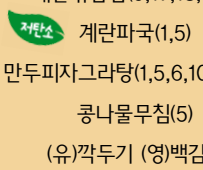
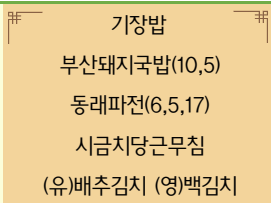


2026년 10월 윤빛 지능마식 식단표

"윤빛어린이집은 매일 잔반 없는 날을 운영합니다"

윤빛어린이집 영양사 이선휘

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식	▶윤빛어린이집은 화학조미료 대신 다시마, 멸치, 새우 등 자연 조미료를 사용하고 있습니다. ▶국의 염도는 영유아 0.4% 내외 제공합니다. ▶식재료 수급과 운영일정에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있으며, 변경사항은 안내드립니다. ▶식품안전검사를 마친 안전한 식재료를 사용하고, 김치류는 직접 담가서 제공합니다. ▶만1~2세900kcal/단백질 20g,만3~5세1400kcal/단백질25g 기준으로 제공합니다. (한국인영양소섭취기준, 2025) ▶만0~2세/만3~5세는 메뉴에 따라 조리법이 다르게 제공될 수 있습니다. ▶연령별 특성을 고려해 조리하고, 친환경 식자재 및 저염음식을 우선 사용합니다. ▶탄소발자국: 지구를 생각하는 육류 없는 식단을 운영합니다. ▶윤빛정식: 윤빛 친구들이 좋아하는 일품 요리와 메뉴로 구성합니다.			한우팽이죽(16,5,6)	소보로빵(1,2,5,6)*유기농우유(2)
점심				강황찹쌀밥 황태미역국(5) 맥적구이(10,5,6) 오이더덕무침 (유)배추김치 (영)백김치	단호박찹쌀밥 한우샤브국(16,5,6) 새우강정(9,5,6,12,4,14) 감자조림(5,6) (유)각두기 (영)백김치
오후간식				오코노미야끼(6,17,5,9)*방울토마토(12)	알리오올리오(6)*멜론
	5*대채휴일	6	7*윤빛정식	8	9*한글날
오전간식	브로콜리프(2,6,5,16)*모닝롤(1,2,5,6)		한우가지죽(16,5,6)	닭살부추죽(15)	
점심	 잡곡밥 모듬어묵국(5) 취나물계란말이(1,5) 멸치아몬드볶음(4,14) (유)배추김치 (영)백김치		 치킨마요커리(15,2,5,6,12)*갈릭난 두부콩나물국(5) 마카로니콘샬레드(1,2,5,6) 청경채겉절이 (유)각두기 (영)백김치	 기장밥 애호박된장국(5) 돈육버섯불고기(10,5)*상추쌈 숙주맛살무침(1,8,18,2) (유)배추김치 (영)백김치	
오후간식	소고기장아찌주먹밥(16,5,6)*사과		군고구마*짜요짜요(2)	미니붕어빵(6,5,2,1)*배	
	12	13	14*탄소발자국	15	16
오전간식	고구마치즈죽(2)	전복죽(18,5)	우리쌀씨리얼*유기농우유(2)	한우청경채죽(16,5)	밤식빵(1,2,5,4,6)*유기농두유(5)
점심	기장밥 한우미역국(16,5) 삼치엿장구이(5,6,15) 감자채볶음 (유)배추김치 (영)백김치	클로렐라찹쌀밥 맑은동태국(5) 닭날개오븐구이(15,5) 고구마줄기들깨볶음 (유)배추김치 (영)백김치	 해물볶음밥(9,17,18,5,6) 계란파국(1,5) 만두피자그라탕(1,5,6,10,16,18) 콩나물무침(5) (유)각두기 (영)백김치	현미밥 수제비국(6,5) 시래기돼지갈비찜(10,5,6) 연근참깨소스샐러드(1,5,6) (유)배추김치 (영)백김치	백미밥 한우설렁탕(16,5,6) 오징어부추전(5,6,17) 탕평채(1,5,6) (유)배추김치 (영)백김치
오후간식	단호박국가루찜(5)*귀리쉐이크(2)	자장떡볶이(6,2,5,10,15,16)*칼슘녹즙	바나나땅콩토스트(2,4,5,6)*감잎차	수제고구마크로켓(5,6,1)*포도	알감자버터구이*토마토(12)
	19*소풍(영아)	20*소풍(유아)	21	22	23
오전간식	한우양배추죽(16,5,6)	그릭요거트(2)*바나나	새우브로콜리죽(9)	양송이크림스프(2,5,6,16)*크루통(2,5,6)	호밀사워도우(5,14)*곰보배추라떼(2)
점심	롤유부초밥(1,2,5,6) 미니우동(6,5) 데리야끼닭살구이(15,5,6) 오이무침 (유)배추김치 (영)백김치	한우야채볶음밥(16,5) 두부미소장국(5) 새우튀김*머스타드소스(9,6) 수제피클 (유)배추김치 (영)백김치	잡곡밥 소고기무국(16,5) 등갈비양념조림(10,5,12) 숙주부추나물 (유)배추김치 (영)백김치	백미밥 꽃계탕(8,5) 훈제오리단호박찜(5,60) 멸치캐슈넛볶음 (유)배추김치 (영)백김치	병아리콩밥 닭계장(15,5,6) 낙돈새(10,9,17,5,6) 상추사과무침 (유)배추김치 (영)백김치
오후간식	잼토스트(1,2,5,6)*사과	푸실라파스타(6,5,12,9)*유산균녹즙	연근맛탕(5)*야채스틱	흑임자설기(영)찐고구마*매실차	콩부침개(6,5)*귤
	26	27	28	29	30*향토음식(경상도)
오전간식	단호박죽	스크램블에그(1)*토마토(12)	닭살열갈이죽(10,5,6)	한우새송이죽(16,5,6)	블루베리베이글(6,2)*유기농우유(2)
점심	현미밥 우리밀떡만두국(5,6,10) 브로콜리계란찜(1) 어묵피망볶음(5) (유)배추김치 (영)백김치	잡곡밥 감자된장국(5) 삼겹살모듬구이(10)*야채쌈 부추오이겉절이 (유)배추김치 (영)백김치	산채비빔밥(16,5,6) 청국장(5) 한우메란장조림(10,1,5,6) 건파래자반 (유)배추김치 (영)백김치	검정콩밥(5) 게살계란국(1,8,18,2) 수제유린기(15,5,6) 고구마조림 (유)배추김치 (영)백김치	 기장밥 부산돼지국밥(10,5) 동래파전(6,5,17) 시금치당근무침 (유)배추김치 (영)백김치
오후간식	토마토브루스케타(6,5,12,2)*매실차	후리가게주먹밥(5,6)*칼슘녹즙	우리밀핫도그(6,12,1,10,16,5,12)*배	칼국수(6,5)*귤	고구마도파야(6)*사과
	10월 3일 (토)	10월 10일 (토)	10월 17일 (토)	10월 24일 (토)	10월 31일 (토)
오전간식					
점심		블루베리씨리얼*유기농우유(2) 옥수수감자볶음밥(10,5) 감자호박장국(5) 유정란팽이버섯전(6,1,5) (유)배추김치 (영)백김치	황태떡국 가지술밥(16,5,6) 한우청경채국(16,5) 고구마맛탕 (유)배추김치 (영)백김치	시금치팬케이크(6,1,2) 김밥볶음밥(1,5,6,10) 어묵썩자국(5) 새우까스*소스(8,9,5,1,2) (유)배추김치 (영)백김치	스트링치즈(2)*바나나 치킨마요밥(15,1,2,5,6) 유부장국(5) 토마토샐러드(12) (유)배추김치 (영)백김치

2026년 10월 윤빛식단표-석식

윤빛어린이집 영양사 이선휘

	월	화	수	목	금
				1	2
				백미밥	백미밥
메뉴				계란파국	소고기무국
				한우야채볶음	고등어조림
				팽이버섯볶음	숙주나물무침
				백김치	백김치
	5	6	7	8	9
		백미밥	백미밥	백미밥	
메뉴	대체휴일	참치김치국	양배추된장국	만두국	한글날
		어묵조림	닭간장불고기	두부조림	
		새우감자볶음	콩나물무침	호박볶음	
		백김치	백김치	백김치	
	12	13	14	15	16
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
메뉴	감자국	어묵국	새우계란국	한우감자국	오징어무국
	닭살야채볶음	오징어볶음	돈육간장불고기	비엔나볶음	야채계란말이
	도토리묵김무침	무나물	파프리카무침	연근조림	감자조림
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
	19	20	21	22	23
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
메뉴	유부장국	동태국	소고기감자국	상추된장국	낙지연포탕
	돈가스*소스	훈제오리찜	가자미구이	주꾸미야채볶음	메추리알조림
	멸치볶음	구운김	브로콜리무침	콩나물무침	양배추나물
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치
	26	27	28	29	30
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
메뉴	어묵국	들깨감자국	콩나물무국	닭곰탕	시금치된장국
	목살된장조림	한우불고기	야채닭갈비	오징어버섯볶음	삼치구이
	브로콜리토마토무침	오이볶음	얼갈이나물무침	버섯나물	김자반
	백김치	백김치	백김치	백김치	백김치

<원산지 표기>

표시품목	원산지	음식명
쌀	국내산	쌀, 누룽지, 김밥, 볶음밥 등
배추김치	배추: 국내산, 고춧가루:국내산	배추김치, 백김치, 겉절이 및 김치류 재료(배추, 무, 얼갈이배추, 봄동 등)
콩	국내산	두부, 콩나물, 비지, 두유 등
소고기	국내산 한우(1등급 무항생제)	불고기, 잡채, 카레, 장조림, 구이, 족, 국 및 가공품 등 (가공품은 주간게시판에 별도 표시)
돼지고기	국내산(무항생제)	불고기, 잡채, 카레, 장조림, 구이, 족, 국 및 가공품(햄, 소시지, 베이컨) 등 (가공품은 주간게시판에 별도 표시)
닭고기	국내산(무항생제)	불고기, 장조림, 볶음, 족, 국 및 가공품 등
오리고기	국내산(무항생제)	불고기, 볶음 및 가공품(훈제오리)등
달걀	국내산(무항생제 유정란)	계란말이, 계란찜, 볶음, 국 등
어패류	오징어(국내산), 낙지(베트남), 동태(러시아), 새우(베트남), 갈치(국내산), 꽃게(국내산), 대구(국용-미국,죽용-러시아), 아귀(국내산), 주꾸미(베트남), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 고등어(국내산), 굴비(국내산), 명태(러시아), 참조기(국내산), 참치(원양산), 전복(국내산)	

<식품알레르기 정보>

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기
⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣

- ▶ 윤빛어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.
- ▶ 윤빛어린이집은 매일 오후 5시에 우유급식(유기농우유②)을 실시합니다.
- ▶ 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

* 야황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 표기를 생략합니다.
* 김치는 새우젓⑨을 사용하고, 양념류(간장, 된장 등)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)는 대두⑤밀⑥이 포함되어 있어 표기를 생략합니다.
* 자연조미료인 건보리새우⑨를 범용적으로 사용(국, 수프, 조림 등의 육수)하여 표기를 생략합니다.