

# 2026년 10월 영유아 식단표

정부세종청사 빛돌어린이집

영양사 민현진 / 면허-제78414

| 구분   | 월                                                                                 | 화                                                            | 수                                                      | 목                                                               | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식 |                                                                                   |                                                              |                                                        | 1일                                                              | 2일                                                                                  | 3일                                                                                  |
| 점심   |                                                                                   |                                                              |                                                        | 삼색야채죽/오렌지<br>홍국쌀밥<br>감자양파국<br>두부강정<br>마늘종볶음<br>숙주나물<br>백김치/배추김치 | 단호박죽/포도<br>흑미밥<br>콩비지찌개<br>미트볼야채볶음<br>우영조림<br>리코타치즈샐러드<br>백김치/깍두기                   |  |
| 오후간식 |                                                                                   |                                                              |                                                        | 크림펜네파스타/레몬차                                                     | 찐만두/작두콩차                                                                            |                                                                                     |
| 석식   |                                                                                   |                                                              |                                                        | 백미밥, 숙주맑은국<br>치킨너겟, 우영유자무침<br>배추김치                              | 백미밥, 미역국<br>돈육간장조림, 오이무침<br>깍두기                                                     |                                                                                     |
| 오전간식 | 5일                                                                                | 6일                                                           | 7일                                                     | 8일                                                              | 9일                                                                                  | 10일                                                                                 |
| 점심   |  | 누룽지죽/바나나                                                     | 참깨당근죽/사과                                               | 고구마죽/배                                                          |  | 포도/요거트                                                                              |
| 오후간식 |                                                                                   | 돌깨수제비/메밀차                                                    | 카레우동/결명자차                                              | 치즈어묵바/유기농abc주스                                                  |                                                                                     | 백김치볶음밥<br>팽이미소장국<br>치커리샐러드<br>깍두기<br>요거트당근과믹스                                       |
| 석식   |                                                                                   | 잡곡밥, 열무된장국<br>돈육볶음, 시금치나물<br>배추김치                            | 잡곡밥, 감자국<br>생선구이, 무생채<br>배추김치                          | 잡곡밥, 참치김치찌개<br>해물동그랑땡, 김자반<br>배추김치                              |                                                                                     |                                                                                     |
| 오전간식 | 12일                                                                               | 13일                                                          | 14일                                                    | 15일                                                             | 16일                                                                                 | 17일                                                                                 |
| 점심   | 오곡시리얼/우유                                                                          | 참치죽/포도                                                       | 닭죽/파인애플                                                | 소고기야채죽/멜론                                                       | 게살죽/오렌지                                                                             | 바나나/우유                                                                              |
| 오후간식 | 수수밥<br>애호박새우젓국<br>로제찜닭<br>미역줄기양파볶음<br>무생채<br>백김치/배추김치                             | 강황쌀밥<br>시래기된장국<br>코다리영양조림<br>양배추팽이버섯볶음<br>취나물돌깨무침<br>백김치/깍두기 | 한우콩나물밥&양념장<br>너비아니구이<br>오이지무침<br>백김치/배추김치<br>짜먹는요거트    | 흑미밥<br>순두부찌개<br>메추리알곤약조림<br>감자채볶음<br>얼갈이나물<br>백김치/깍두기           | 기장밥<br>오징어무국<br>달걀데리야끼조림<br>청포묵무침<br>건새우볶음<br>백김치/배추김치                              | 오므라이스<br>유부된장국<br>상추부추무침<br>배추김치<br>키위주스                                            |
| 석식   | 잡곡밥, 생선무국<br>계란찜, 버섯볶음<br>배추김치                                                    | 잡곡밥, 건새우무국<br>소고기볶음, 콩나물무침<br>깍두기                            | 백미밥, 얼갈이된장국<br>떡갈비, 무나물<br>배추김치                        | 잡곡밥, 청경채맑은국<br>닭살볶음, 고구마조림<br>깍두기                               | 잡곡밥, 닭무국<br>크래미볶음, 김구이<br>배추김치                                                      |                                                                                     |
| 오전간식 | 19일                                                                               | 20일                                                          | 21일                                                    | 22일                                                             | 23일                                                                                 | 24일                                                                                 |
| 점심   | 치즈/꿀토마토                                                                           | 돌깨버섯죽/사과                                                     | 흑미자죽/키위                                                | 콩죽/배                                                            | 감자죽/멜론                                                                              | 뮤즐리/우유                                                                              |
| 오후간식 | 차조밥<br>콩가루배추국<br>훈제오리야채찜<br>쌈무<br>가지나물<br>백김치/깍두기                                 | 현미밥<br>안매운육개장<br>두부양념조림<br>어묵볶음<br>오이무침<br>백김치/배추김치          | 차조밥<br>돌깨미역국<br>수제등심돈까스<br>만다린샐러드<br>시금치무침<br>백김치/배추김치 | 보리밥<br>근대된장국<br>임연수조림<br>느타리버섯볶음<br>김구이<br>백김치/배추김치             | 홍국쌀밥<br>콩나물국<br>소고기파프리카볶음<br>연근조림<br>배추나물<br>백김치/깍두기                                | 짜장덮밥<br>두부장국<br>진미채무침<br>배추김치<br>두부와플                                               |
| 석식   | 스크램블에그/야채주스                                                                       | 로제노끼볶이/피클                                                    | 롤케이크/과일주스                                              | 김치전/석류차                                                         | 구운계란/우유                                                                             |                                                                                     |
| 오전간식 | 26일                                                                               | 27일                                                          | 28일                                                    | 29일                                                             | 30일                                                                                 | 31일                                                                                 |
| 점심   | 잡곡밥, 어묵국<br>두부구이, 브로콜리볶음<br>깍두기                                                   | 잡곡밥, 시금치된장국<br>생선조림, 계란후라이<br>배추김치                           | 잡곡밥, 버섯국<br>너비아니, 근대무침<br>배추김치                         | 잡곡밥, 건새우배추국<br>돈육볶음, 감자조림<br>배추김치                               | 잡곡밥, 계란파국<br>한우불고기, 김자반<br>깍두기                                                      | 치즈토스트/우유                                                                            |
| 오후간식 | 크림스프/모닝빵                                                                          | 연두부당근죽/포도                                                    | 한우부추죽/파인애플                                             | 애호박죽/사과                                                         | 단팥죽/오렌지                                                                             | 굴소스해물덮밥<br>콩나물국<br>버섯탕수<br>단무지무침<br>단감                                              |
| 석식   | 흑미밥<br>소고기무국<br>닭살다리살단호박조림<br>새송이버섯볶음<br>고사리나물<br>백김치/배추김치                        | 수수밥<br>아욱된장국<br>해물청경채볶음<br>실곤약무침<br>고구마조림<br>백김치/배추김치        | 하이라이스<br>함박스테이크<br>고구마순볶음<br>백김치/배추김치<br>요구양           | 강황쌀밥<br>새우살맑은국<br>삼색계란말이<br>돌깨무나물<br>잔멸치아몬드볶음<br>백김치/배추김치       | 현미밥<br>숙갓어묵탕<br>한우불고기<br>양배추찜&두부쌈장<br>애호박볶음<br>백김치/깍두기                              |                                                                                     |

○ 식재료 원산지 : 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 김치(고춧가루, 배추)-국내산, 콩(두부류, 콩비지) - 국내산  
 ○ 축 산 물 : 소고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)  
 ○ 식 육 가 공 품 : 베이컨/떡갈비/함박/돈까스/ 만두/너비아니-돼지고기(국내산), 치킨-닭고기(국내산), 훈제오리(국내산)  
 ○ 수 산 물 : 임연수(미국산), 오징어(국내산), 가자미(미국), 명태, 코다리, 황태(러시아), 전복(국내산)다랑어, 참치(원양산), 냉동새우(중국/베트남), 건새우(중국)  
 ○ 수산물 가공품 : 참치가다랑어(원양산), 진미채-오징어(페루, 칠레)  
 ○ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될수 있습니다.  
 ○ 알레르기 원인을 위한 알레르기 유발물질 제거 및 대체식을 제공하고 있습니다.  
 ○ 매월 둘째주 수요일은 나트륨 섭취를 최소화하기 위한 식단으로 '국 없는날' 식단을 제공합니다.