

발행일 : 2026.9.29.

원 장 : 박 수 희

영양사 : 세종시청 충녕어린이집 이아현
면허번호 제 166855호

세종시청 충녕어린이집

10월 식단표 (1-5세)



세종시청

충녕어린이집

일자	[3-5세 식단 안내]		1[목]		2[금]
오전간식	▶10월 지구의 날 지구의 날을 지정해, "푸른 지구를 지키는 초록빛 식단"으로 준비했습니다. ▶10월 삼삼한 날 "들기름미역국, "콩단백미트볼", "구운고구마" ▶마지막주 수요일 에는 원아들의 나트륨섭취 최소화하기 위한 식단으로 '국 없는 날' 식단을제공합니다.		핑거스틱 우유	애호박죽 단감	
점심			흑미밥 맑은순두부탕 돈육메추리알조림 미역줄기볶음 백김치/배추김치	찰수수밥 콩나물국 제육볶음 숙갓두부무침 깍두기	
오후간식			해물우동볶음 어린이치즈	모짜렐라핫도그 우유	
일자	5[월]:개천절 대체휴일	6[화]: 숲자람터	7[수]: 생일날/전체회의	8[목]:지구의 날🌍	9[금]:한글날🇰🇷
오전간식		전복죽 당근스틱	한우미역죽 포도(샤인머스켓)	브로콜리죽 방울토마토	
점심		차조밥 콩가루배추국 삼색달걀말이 김자반 깍두기	카레라이스 팽이버섯장국 치킨까스&소스 코우슬로샐러드 백김치/배추김치	강황밥 얼갈이된장국 가자미구이 토마토카프리제 깍두기	
오후간식		잔치국수 짜먹는요구르트	생일케이크 우유	구운감자 매실차	
일자	12[월]	🍴 13[화]: 삼삼한 날	14[수]	15[목]	16[금]: 생태프로그램
오전간식	양송이스프 크루통	떠먹는요구르트 사과(감홍)	명란채소죽 오렌지	표고버섯죽 메론	달걀찹쌀죽 오이스틱
점심	기장밥 황태무국 간장달걀비 상추부추무침 백김치/배추김치	클로렐라밥 들기름미역국 콩단백미트볼조림 어묵피망볶음 백김치/배추김치	한우시래기밥 감자옹심이국 야채해물전 애호박볶음 백김치/배추김치	현미밥 미역장국 돈육김치볶음 시금치나물 깍두기	찰수수밥 순살감자탕 연두부찜&간장 김구이 깍두기
오후간식	과일잼샌드위치 우유	구운고구마 두유	로제펜네파스타 오이피클	한우유부석음밥 결명자차	두부도넛 우유
일자	19[월]: 소풍(3-5세)	20[화]: 베트남	21[수]: 아핏/소풍(2세)	22[목]: 아핏2	23[금]: 뮤지컬
오전간식	마들렌 요구르트	단호박죽 골드키위	씨리얼 우유	한우부추죽 파인애플	대구살채소죽 배
점심	참쌀밥 온도토리묵국 된장닭채소구이 느타리버섯볶음 깍두기	닭살덮밥 미소장국 통통새우볼 청경채나물 양파피클	백미밥 오징어무국 한우가지볶음 콩나물무침 깍두기	강황밥 애호박된장찌개 돈까스&소스 참나물사과무침 백김치/배추김치	흑미밥 돈육김치찌개 한우두부조림 무나물 깍두기
오후간식	카라멜팝콘 애플키위주스	알감자콘버터구이 마시는샐러드:오렌지	플레인요거트 블루베리	구운달걀 우유	아보카도달걀샐러드 식빵/우유
일자	26[월]	27[화]	🍷 28[수]: 국없는 날	29[목]	30[금]
오전간식	연두부새송이죽 사과(시나노골드)	누룽지죽 김자반	흑임자죽 포도(블랙사파이어)	김가루당근죽 파프리카스틱	게살야채죽 바나나
점심	기장밥 닭개장 고기완자전 취나물무침 백김치/배추김치	클로렐라밥 들깨버섯국 두부구이&양념 연근조림 깍두기	참치새싹비빔밥 치즈달걀찜 파인애플오이무침 백김치/배추김치 파인오렌지주스	현미밥 아욱된장국 훈제오리오븐구이 브로콜리흑임자무침 깍두기	찰수수밥 어묵무국 안동찜닭 오이지무침 백김치/배추김치
오후간식	잔멸치볶음밥 우유차	온메밀국수 감귤	모듬어묵볶이 두유	고기찜빵 석류차	레몬컵케이크 우유
쌀(밥, 죽, 누룽지)					쌀가공품
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물					김치
쇠고기(한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	고춧가루
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공품 농축산·수산물					콩
너비아니	돈까스	동그랑땡	훈제오리	사골곰국(사골엑기스)	두부
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산	연두부
알레르기 유발식품					순두부
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					콩비지

영양사 : 세종시청 충녕어린이집 이아현
면허번호 제 166855호

세종시청 충녕어린이집

10월 식단표 (1-5세) / 연장반



일자	[3-5세 식단 안내]		1[목]		2[금]					
저녁	▶ [석식 신청 안내] 원활한 준비를 위해 1개월 전 신청 부탁드립니다. ※ 긴급 신청 시 외부 도시락으로 제공될 수 있습니다. ▶ 계절 및 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.		☆ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다. ☆ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.		백미밥 돈육김치찌개 삼색달걀찜 김자반 배추김치 백미밥 양배추된장국 너비아니구이 콩나물무침 깍두기					
일자	5[월]:개천절 대체휴일		6[화]		7[수]		8[목]		9[금]:한글날	
저녁			백미밥 달걀부추국 돈사태찜 애호박나물 깍두기		백미밥 들깨무국 크래미버섯전 어묵채소조림 배추김치		백미밥 감자양파국 떡갈비구이 열갈이된장무침 깍두기			
일자	12[월]		13[화]		14[수]		15[목]		16[금]	
저녁	백미밥 닭개장 달걀찜 무생채 배추김치		백미밥 숙갓어묵국 임연수구이 고구마조림 깍두기		백미밥 애호박맑은국 한우불고기 감자채볶음 배추김치		백미밥 시금치된장국 닭살로제볶음 도라지나물 깍두기		백미밥 순두부백탕 제육볶음 도토리묵오이무침 배추김치	
일자	19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]	
저녁	백미밥 버섯된장찌개 너비아니구이 닭살파프리카무침 배추김치		백미밥 한우청경채국 간장찜닭 브로콜리무침 깍두기		백미밥 콩나물국 오징어제육볶음 가지나물 배추김치		백미밥 참치김치찌개 두부구이 애호박볶음 깍두기		백미밥 한우우거지국 달걀말이 김구이 배추김치	
일자	26[월]		27[화]		28[수]		29[목]		30[금]	
저녁	백미밥 황태무국 너비아니구이 시금치나물 깍두기		백미밥 두부된장찌개 고등어구이 감자베이컨볶음 배추김치		백미밥 달걀양파국 함박스테이크&소스 그린샐러드 깍두기		백미밥 들깨미역국 명란달걀말이 아욱된장무침 배추김치		백미밥 김치찌개 닭살구이 사각어묵볶음 깍두기	

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	아귀	오징어	전복	명태(동태)	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	
가공품 농축산·수산물										
너비아니		돈까스		동그랑땡		훈제오리		사골곰국(사골엑기스)		함박스테이크
돼지고기 : <u>국내산</u> 쇠고기 : <u>국내산</u>		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		오리고기 : 국내산		쇠고기 : 국내산		돼지고기 : <u>국내산</u> 쇠고기 : <u>국내산</u>

알레르기 유발식품 ①난류 ②유유 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 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 2026.9.29.
원 장 : 박 수 희
영양사 : 세종시청 충녕어린이집 이아현
면허번호 : 제 166855호

세종시청 충녕어린이집
10월 식단표 (0세)



일자	[10월 0세반 영양 소식 🍽️]		1[목]	2[금]
오전간식	▶ 꿀꺽꿀꺽, 편안한 소화를 도와요 아직 장이 예민한 아이들을 위해 자극적이지 않고 소화가 잘되는 식재료를 엄선하여 조리합니다. ▶ 알록달록, 자연의 첫 맛과 친해져요 인공 조미료 없이 식재료 본연의 은은한 단맛과 부드러운 향으로 아이의 건강한 미각을 깨웁니다.	☆ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다. ☆ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.	순두부야채죽	애호박죽
점심			돈육당근죽	돈육콩나물죽
오후간식			치즈죽	두부죽

일자	5[월]:개천절 대체휴일	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]:한글날
오전간식		전복죽	한우미역죽	브로콜리죽	
점심		노른자채소죽	돈육당근죽	흰살생선죽	
오후간식		애호박죽	감자죽	감자죽	

일자	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	고구마죽	미역죽	명란채소죽	표고버섯죽	닭살참살죽
점심	닭살무죽	흰살생선죽	한우감자죽	한우당근죽	연두부채소죽
오후간식	치즈죽	고구마죽	애호박죽	시금치죽	감자죽

일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	누룽지죽	단호박죽	누룽지죽	한우부추죽	대구살채소죽
점심	닭살채소죽	닭살청경채죽	한우가지죽	흰살생선죽	한우무죽
오후간식	치즈죽	감자죽	콩나물죽	애호박죽	두부죽

일자	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	연두부새송이죽	누룽지죽	흑임자죽	김가루당근죽	게살야채죽
점심	닭살채소죽	두부당근죽	노른자당근죽	흰살생선죽	닭살당근죽
오후간식	고사리죽	새송이죽	치즈죽	브로콜리죽	감자죽

[후기 이유식 식단 안내]

- ▶ 기관 및 식품수급 상황에 따라 식단 변경 및 동일 식품군·동일 조리법으로 대체 할 수 있습니다.
- ▶ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될 수 있습니다.
- ▶ 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	수산물
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	명태(동태)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아
콩			축산물		
두부	연두부	순두부	쇠고기(한우/육우/젖소)		닭고기
국내산	국내산	국내산	(한우) 국내산		국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠자트 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.