발행일 : 2026.9.15.
원 장 : 강영식
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터

더숲어린이집

10월 식단표 (만3-5세, 일반형)

일자	[3-5세 식단 안내]	1[목]	2[금]	3[토]
오전간식	▶10월 지구데이 "콩나물국", "양배추나물" ▶10월 삼삼데이 "근대된장국", "찐고구마" ☞ '고구마'는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶🍎기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.	두유 흑미죽	🍎배	개천절
점심		차조밥 청국장두부찌개①⑤ 돈까스+소스 숙주나물 배추김치⑨[백김치]	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯볶음 깍두기⑨	
오후간식		모닝빵 매실차	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질		684/31	617/23	

일자	5[월]	6[화]	7[수]싹싹데이	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체 휴일	우유 게살채소죽	🍎과일(씨없는포도)	두유 연두부죽	한글날	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무된장나물 배추김치⑨[백김치]	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 두부미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨[백김치]	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 마른새우애호박나물⑤ 깍두기⑨		유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]
오후간식		웨지감자튀김	꼬마주먹밥⑤	한입카스테라 오렌지쥬스②		우유②
열량/단백질		617/25	663/22	697/25		660/20

일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	🍎과일(사과)	우유 들깨죽	🍎샤이니포도	두유 참치죽	🍎방울토마토	시리얼 우유②
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 탕수육+후르츠소스⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 야채소불고기⑤⑥⑯ 무채나물 배추김치⑨[백김치]	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨[백김치]	잡곡밥 닭곰탕⑮ 새콤오이무침 햄감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈육메추리알조림⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	토마토베이컨 파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	🍎찐고구마 사과쥬스	딸기잼샌드위치 매실차	찐만두⑤⑥⑩ 사과쥬스	수제비⑥	두유⑤
열량/단백질	619/23	689/22	668/28	718/27	618/28	617/29

일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	🍎배	우유 병아리콩죽	🍎바나나	두유 표고버섯죽	🍎사과	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기떡볶이볶음 새송이버섯나물 배추김치⑨[백김치]	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 양배추돼지불고기 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 마카로니 양배추샐러드 요구르트 배추김치⑨[백김치]	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 김가루 청포묵무침 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국 비엔나소세지 야채볶음 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	멸치주먹밥 사과쥬스②	잔치국수⑤⑥	약과 매실차	찐감자 오랜지쥬스	찐빵⑤⑥ 우유②	유과⑤ 우유②
열량/단백질	639/31	675/29	611/23	686/28	617/24	660/26

일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	🍎바나나	우유 소고기야채죽	🍎방울토마토	두유 참깨달걀죽	🍎귤	우유미숫가루②⑤
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈까스+소스 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기팽이버섯조림 미역줄기볶음 배추김치⑨[백김치]	새우야채볶음밥 참치김치국 어묵조림 요구르트 배추김치⑨[백김치]	기장밥 돼지고기순두부찌개⑤⑥⑩ 새우애호박볶음⑤⑥⑨⑱ 김구이 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨[백김치]	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알곤약장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]
오후간식	삼색잡채	🍎찐고구마 오렌지쥬스②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 보리차	씨리얼+우유	두유⑤
열량/단백질	628/21	690/21	643/31	699/31	697/24	609/24

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
산	-	산	-	-	산	산	산	산	산	산

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게
( ) 산	산	산	산	산	산	-	-	-

가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)

함박스테이크	돈까스	참치	너비아니
돼지고기 : 산 쇠고기 : 산	돼지고기 : 산	가다랑어 : 산	돼지고기 : 산 쇠고기 : 산

알레르기 유발식품 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 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.