

발행일 : 2026.9.15.

원 장 : 이정은 조리사: 안향자

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

은가비 어린이집

10월 식단표 (만1-2세, 죽식형)

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자		[1-2세 식단 안내]		1[목]	2[금]
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “순살고등어조림”, “양배추나물”		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 	흑미죽 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑩ ●키위
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” “시금치”, “우영”, “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.			차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 힘박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨
오후간식				당근달걀샐러드①⑤	쌀국수⑤⑥
열량/단백질				465/21	466/19
일자	5[월] 대체 휴일	6[화]	7[수] 짹짹데이	8[목]	9[금] 한글날
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧ 우유②	근대된장죽⑤⑥ ●씨없는포도	연두부죽⑤ 우유②	
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식		감자버터구이②	꼬마주먹밥⑤ 보리차	쌀카스테라①②⑥ 우유②	
열량/단백질		421/17	474/19	476/17	
일자	12[월] 지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	닭죽⑤ ●사과	병아리콩죽⑤ 우유②	누룽지채소죽 ●바나나	버섯죽 우유②	김가루참쌀죽 ●토마토⑫
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 우유②	●찐고구마 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차	수제비⑥ 우유②
열량/단백질	421/20	468/15	432/18	464/17	401/16
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	고구마타락죽② ●배	참치죽 우유②	브로콜리죽⑤⑥ ●키위	영양잡곡죽 우유②	달걀죽① ●사과
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 갯순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 우유②	●찐감자 동글레차	찐빵⑤⑥ 우유②
열량/단백질	447/17	439/19	403/14	469/19	415/16
일자	26[월]	27[화] 삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	치즈죽② ●바나나	들깨무죽 우유②	현미당근죽⑤⑥ ●토마토⑫	두부채소죽⑤⑥ 우유②	청경채죽 ●굴
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	브로콜리크림리조또②⑤ 보리차	●찐고구마 우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	★단호박튀김⑤⑥ 우유②
열량/단백질	420/15	468/14	438/19	477/21	470/15

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	잡쌀	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	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	-	-	
가공품 농축산·수산물 참치			알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
가다랑어 : 원양산										