

발행일 : 2026.9.15.

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

힐스누리 어린이집

10월 식단표(만0세)

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

일자	1[목]		2[금]	
오전간식	흑미밤죽		●키위	
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치		백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기	
오후간식	당근달걀샐러드①⑤ 우유②		쌀국수⑤⑥	
열량/단백질	465/21		401/15	
일자	5[월] 대체 휴일	6[화]	7[수] 짹짹데이	8[목]
오전간식	개살죽①⑤⑥⑧		●포도	
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치		백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	감자버터구이② 우유②		꼬마주먹밥⑤ 보리차	
열량/단백질	421/17		428/14	
일자	12[월] 지구데이	13[화]	14[수]	15[목]
오전간식	●멜론		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]
오전간식	●배		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	26[월]	27[화] 삼삼데이	28[수]	29[목]
오전간식	●바나나		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	3[월]	4[목]	5[금]	6[토]
오전간식	●키위		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]
오전간식	●배		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	17[월]	18[화]	19[수]	20[목]
오전간식	●키위		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]
오전간식	●배		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	
일자	31[월]	1[화]	2[수]	3[목]
오전간식	●키위		새우살죽⑨	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	414/16		529/23	

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
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	-	-	
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크		돈까스		참치		사골팥국(사골엑기스)		동그랑땡		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 국내산		쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

발행일 : 2026.9.15.

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

힐스누리 어린이집

10월 식단표(만1-2세)

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

일자	1[목]		2[금]	
오전간식	흑미밤죽		●키위	
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치		백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기	
오후간식	당근달걀샐러드①⑤ 우유②		쌀국수⑤⑥	
열량/단백질	465/21		401/15	
일자	5[월] 대체 휴일		6[화]	
오전간식	개살죽①⑤⑥⑧		●포도	
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치		백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	감자버터구이② 우유②		꼬마주먹밥⑤ 보리차	
열량/단백질	421/17		428/14	
일자	12[월]지구데이		13[화]	
오전간식	●멜론		병아리콩죽⑤	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치	
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		●찐고구마 우유②	
열량/단백질	414/16		468/15	
일자	19[월]		20[화]	
오전간식	●배		참치죽	
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 백김치		기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②		부추양파전①⑤⑥ 유자차	
열량/단백질	435/21		439/19	
일자	26[월]		27[화]삼삼데이	
오전간식	●바나나		현미당근죽⑤⑥	
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	브로콜리크림리조또②⑤		●찐고구마 우유②	
열량/단백질	408/14		484/17	
일자	28[수]		29[목]	
오전간식	●키위 치즈②		쇠고기야채죽⑬	
점심	백미밥 사골팥국⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기	
오후간식	부추양파전①⑤⑥ 유자차		●찐감자 우유②	
열량/단백질	432/17		485/20	
일자	30[금]		31[토]	
오전간식	●바나나		현미당근죽⑤⑥	
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	브로콜리크림리조또②⑤		●찐고구마 우유②	
열량/단백질	408/14		484/17	

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
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	-	-	
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크		돈까스		참치		사골팥국(사골엑기스)		동그랑땡		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 국내산		쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류									
	(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

발행일 : 2026.9.15.

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

힐스누리 어린이집

10월 식단표(만3세)

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

일자	1[목]		2[금]	
오전간식	흑미밤죽		●키위	
점심	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치		백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기	
오후간식	당근달걀샐러드①⑤ 우유②		쌀국수⑤⑥	
열량/단백질	684/31		617/23	
일자	5[월] 대체 휴일		6[화]	
오전간식	개살죽①⑤⑥⑧		7[수]쌈삭데이	
점심	수수밥 팥이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치		●포도 백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	감자버터구이② 우유②		꼬마주먹밥⑤ 보리차	
열량/단백질	617/25		663/22	
일자	12[월]지구데이		8[목]	
오전간식	●멜론		9[금] 한글날	
점심	병아리콩죽⑤ 새우살죽⑨		연두부죽⑤ 기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기	
오후간식	찰카스테라①②⑥ 우유②		쌀카스테라①②⑥ 우유②	
열량/단백질	697/25		697/25	
일자	13[화]		14[수]	
오전간식	●멜론		15[목]	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기		●바나나 떡먹는요구르트② 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 백김치	
오후간식	떡먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차	
열량/단백질	637/24		718/27	
일자	19[월]		16[금]	
오전간식	●배		20[화]	
점심	참치죽 참치국수⑤⑥		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 백김치	
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②		찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차	
열량/단백질	639/31		711/29	
일자	26[월]		21[수]	
오전간식	●키위		22[목]	
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 백김치		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기	
오후간식	부추양파전①⑤⑥ 유자차		찐빵⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	637/24		711/29	
일자	27[화]삼삼데이		23[금]	
오전간식	●키위		24[수]	
점심	닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치		현미당근죽⑤⑥	
오후간식	칼국수⑥		두부치즈죽②⑤	
열량/단백질	678/29		661/30	
일자	28[수]		29[목]	
오전간식	●키위		30[금]	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기		백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치	
오후간식	팬케이크①②⑤⑥ 우유②		단호박튀김⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	628/21		697/24	

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
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	-	-	
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크		돈까스		참치		사골팟국(사골엑기스)		동그랑땡		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 국내산		쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.									