

발행일 : 2026.9.15.
 원 장 : 윤 여 선
 조리사 : 김 양 선
 영양사 : 세종특별자치시
 어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

반곡하나 어린이집

10월 식단표 (3-5세)



[3-5세 식단 안내]				1[목]	2[금]
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “양배추나물”		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 	흑미밥죽 차조밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 돈육부추볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨ 삶은달걀① 우유② 655/33	●골드키위 백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨ 쌀국수⑤⑥ 617/23
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국” “쇠고기우영조림” “찐고구마” “시금치”, “우영”, “고구마”는 칼륨이 풍부해 나트륨 배출을 도와줘요. ▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식			목속	
오후간식	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.				
열량/단백질					
일자	5[월]	6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목]	9[금]
오전간식	개천절 (대체 휴일)	게살죽 ①⑤⑥⑧	●샤인머스켓	연두부죽⑤	한글날 
점심		수수밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 미니우동 ⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식		감자버터구이② 우유② 617/25	꼬마주먹밥⑤ 보리차 663/22	쌀카스테라①②⑥ 우유② 697/25	
열량/단백질					
일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	●사과	병아리콩죽⑤	●배	버섯죽	●방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 닭살채소조림 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림 ⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온도토리묵국 ⑤⑥ 돈사태점 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 오렌지주스	●찐고구마 우유② 689/22	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유② 668/28	찐만두 ⑤⑥⑩ 우유② 780/30	수제비⑥ 618/28
열량/단백질	682/24				
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	●굴	참치죽	●단감 우유②	영양잡곡죽	●샤인머스켓
점심	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 백김치⑨	기장밥 콩비지백탕 ⑤⑥ 돼지고기수육+야기쌈장 ⑤⑥⑩ 깻순나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골팥국⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장 ⑤⑥⑬ 두부소보로볶음 ⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유② 639/31	잔치국수 ⑤⑥ 675/29	부추양파전①⑤⑥ 매실주스 615/23	●찐감자 우유② 686/28	찐빵⑤⑥ 우유② 617/24
열량/단백질					
일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금] 생일식단
오전간식	●배	들깨무죽	●사과 치즈②	두부채소죽 ⑤⑥	●바나나
점심	수수밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑮ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	브로콜리크림리조또②⑤ 보리차 628/21	●찐고구마 우유② 690/21	팬케이크①②⑤⑥ 우유② 693/33	칼국수⑥ 616/26	케이크①②⑥ 우유② 658/27
열량/단백질					

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



세종특별자치시
반곡하나어린이집



세종특별자치시
반곡하나어린이집

발행일 : 2026.9.15.
원 장 : 윤 여 선
조리사 : 김 양 선
영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

반곡하나 어린이집
10월 식단표 (2세)



일자		[2세 식단 안내]		1[목]	2[금]
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “양배추나물”		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 	흑미밤죽	●골드키위
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치 된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” “시금치”, “우영”, “고구마”는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식			차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨
오후간식	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.			삶은달걀① 우유② 419/20	쌀국수⑤⑥ 401/15
영량/단백질					
일자	5[월]	6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목]	9[금]
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	●샤인머스켓	연두부죽⑤	한글날 
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식		감자버터구이② 우유② 421/17	꼬마주먹밥⑤ 보리차 428/14	쌀카스테라①②⑥ 우유② 476/17	
영량/단백질					
일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	●사과	병아리콩죽⑤	●배	버섯죽	●방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 닭살채소조림⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑫ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장우침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 오렌지주스	●찐고구마 우유② 468/15	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유② 454/19	찐만두⑤⑥⑩ 우유② 527/20	수제비⑥ 433/20
영량/단백질	443/16	468/15	454/19	527/20	433/20
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	●굴	참치죽	●단감 우유②	영양잡곡죽	●샤인머스켓
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 백김치⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 사골팥국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유② 435/21	잔치국수⑤⑥ 439/19	부추양파전①⑤⑥ 매실주스 420/16	●찐감자 우유② 469/19	찐빵⑤⑥ 우유② 421/16
영량/단백질	435/21	439/19	420/16	469/19	421/16
일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금] 생일식단
오전간식	●배	들깨무죽	●사과 치즈②	두부채소죽⑤⑥	●바나나
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑫ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	브로콜리크림리조토②⑤ 보리차 408/14	●찐고구마 우유② 468/14	팬케이크①②⑤⑥ 우유② 491/23	칼국수⑥ 401/17	케이크①②⑥ 우유② 428/18
영량/단백질	408/14	468/14	491/23	401/17	428/18

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
축산물					수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복		오징어	꽃게
(한우) 국내산		국내산	국내산	-	-	-	-		-	-
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크		돈까스		참치		사골팥국(사골엑기스)			닭강정	
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산		쇠고기 : 호주산			닭고기 : 국내산	
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.									



세종특별자치시
반곡하나어린이집



세종특별자치시
반곡하나어린이집