

참 조 : 파주시어린이사회복지시설관리센터

10월 식단표



시립산내마을9단지 어린이집

만 0-2세 간식혼합형

일자	※ 10월 제철 식재료 안내			1(목)	2(금)
오전간식				모듬채소죽	샤인머스켓
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하			짜장밥 5.6.10.13.18 탕수만두5.6.10.12 사과치즈샐러드1.2.5.6 깍두기9	찰쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백,배추김치9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			찐고구마+요구르트2	유부초주먹밥5+우유2
열량/단백질				424/12	404/16
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		브로콜리죽5	달걀알파죽1	배	
점심		자조밥 배추된장국5.6 소고기메란장조림1.5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 잔멸치크렌베리볶음5.6 깍두기9	훈제오리채소볶음밥 5.6.15 유부된장국5.6 불어조림5.6 깍두기9	백미밥 순두부백탕5.6 참치구이5.6 새송이버섯볶음5 백,배추김치9	
오후간식		어묵박5.6+유산균음료2	크림스파게티26	찐단호박+과채음료	
열량/단백질		385/13	398/16	429/16	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	(저녁)두부들깨우리조또2.5	배	달걀알배추죽15	샤인머스켓
점심	백미밥 오징어묵국5.6.17 마파두부5.6.10.18 청경채무침5.6 백,배추김치9	흑미밥 열무된장국5.6 달걀굴소스조림5.6.16.18 숙주나물 깍두기9	소고기콩나물밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지:국내산한우) 달걀깍두기1.5.6 김치반볶음 백,배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 백,배추김치9	수수밥 유부된장국5.6 치즈돈까스2.5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9
오후간식	밀크롤인형1.2.6+우유2	가쓰오우동5.6	미니핫도그1.2.6+우유2	찐감자+매실음료	우유브레드+우유2
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	413/15	391/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	오이스틱+마시는요구르트2	미역채소죽	배	두부브로콜리죽5	배
점심	백미밥 다시마무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백,배추김치9	찰쌀밥 사골우거지된장국5.6.16 채소스크램블1.2.5 가지볶음5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 버섯된장국5.6 간장진미채볶음5.6.17 백,배추김치9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침 백,배추김치9	자조밥 감자수제비국5.6 돈육잡스테이크5.6.10.12 사과양배추코를솔로1.5 깍두기9
오후간식	포도잼모닝빵1.2.6+우유2 (만0세 모닝빵)	물만두5.6.10	후르츠링씨리얼5.6+우유2 (만0세 씨리얼)	우리밀찐빵5.6+과채음료	현미볼강정+우유2
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	384/13
일자	26(월)	27(화) 만년월가동②	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	당근스틱+치즈2	활태살채소죽	샤인머스켓	들깨우죽	샤인머스켓
점심	백미밥 애호박새우젓국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백,배추김치9	흑미밥 소고기미역국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물5.6 백,배추김치9	카레라이스 2.5.6.12.10.18 크림마비섯볶음 양상추요거트샐러드5.6 깍두기9	백미밥 시금치된장국5.6 고등어찜살구이5.7 연근조림5.6 백,배추김치9	기장밥 닭곰탕5.6.15 비엔나채소볶음5.6.10.16 배추된장나물5.6 깍두기9
오후간식	밤식빵1.2.6+우유2	치즈스틱2.6+요구르트2	간장떡볶이5.6	찰쌀약과5.6+우유2 (만0세 크리스피롤)	김주먹밥5+우유2
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	435/14	416/16

→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 10월 2일: 돈육고사리볶음 ② 10월 27일: 고사리숙주나물

건강한 식습관 형성을 위한 「저염의 날」 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 찐고구마 등의 간식은 작게 토막내고, 마르지 않은 상태로 미실 것과 함께 제공 ※ 김치류배추김치, 깍두기 등은 잘게 잘라 맵지 않게 제공

[illegible]

원산지 표시 (9월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부)			수산물					
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	새우젓	새우살	고등어	황태채, 코다리	진말치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	러시아연방	국내산	원양산
	쇠고기 (국가차,죽용,볶음용)		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	식육/조식육/ 식육가공품/ 수산가공품	식재료명	돈까스		떡갈비		물만두		
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산		육류/수산물명 (소재지/물명)	돼지고기: 국내산		돼지고기 : 국내산		돼지고기:국내산 두부:국내산		

알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합), 19.산 * 아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이프가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으 알레르기 변호를 표기하였습니다.
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 소금 상화에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드려도록 하겠습니다.	

발행일 : 2026년 9월 21일
영양사 : 강기문 영양사
참 조 : 파주시 어린이사회복지시설관리센터

10월 식단표

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

시립산내마을9단지 어린이집

만 3-5세 간식혼합형

일자	※ 10월 제철 식재료 안내			1(목)	2(금)
오전간식				모듬채소죽	샤인머스켓
점심	 과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늪은호박  해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하			짜장밥 5.6.10.13.18 탕수만두 5.6.10.12 사과치즈샐러드 1.2.5.6 깍두기9	찰쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백,배추김치9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			찐고구마+요구르트2	딸기파운드+우유2
열량/단백질				652/19	621/24
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		브로콜리죽5	달걀양파죽1	배	
점심	 대체공휴일	자조밥 배추된장국5.6 소고기메란장조림1.5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 잔멸치크렌베리볶음5.6 깍두기9	훈제오리채소볶음밥 5.6.15 유부된장국5.6 불어묵조림5.6 깍두기9	백미밥 순두부백탕5.6 삼치구이5.6 새송이버섯볶음5 백,배추김치9	 한글날
오후간식		어묵바5.6+유산균음료2	크림스파게티26	찐단호박+과채음료	
열량/단백질		593/20	613/24	660/24	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	두부둘깨우유리조또2.5	배	닭살양배추죽15	샤인머스켓
점심	백미밥 오징어묵국5.6.17 마파두부5.6.10.18 청경채무침5.6 백,배추김치9	흑미밥 열무된장국5.6 닭살굴소스조림5.6.16.18 숙주나물 깍두기9	소고기콩나물밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지:국내산한우) 달걀국1.5.6 김자반볶음 백,배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+참장5.6) 백,배추김치9	수수밥 유부된장국5.6 치즈돈까스2.5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9
오후간식	밀크롤인빵1.2.6+우유2	가쓰오우동5.6	미니핫도그1.2.6+우유2	찐감자+매실음료	바람떡+우유2
열량/단백질	670/20	642/21	591/24	636/23	602/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	오이스틱+마시는요구르트2	미역채소죽	배	두부브로콜리죽5	배
점심	백미밥 다시마무침국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백,배추김치9	찰쌀밥 사골우거지된장국5.6.16 채소소크림1.2.5 가지볶음5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 버섯된장국5.6 간장진미채볶음5.6.17 백,배추김치9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 백,배추김치9	자조밥 감자수제비국5.6 돈육잡스테이크5.6.10.12 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9
오후간식	포도잼모닝빵1.2.6+우유2	물만두5.6.10	후르츠링어리얼5.6+우유2	우리밀찐빵5.6+과채음료	무지개떡+우유2
열량/단백질	656/21	590/20	661/26	648/26	591/20
일자	26(월)	27(화) 어린이날	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	당근스틱+치즈2	할태살채소죽	샤인머스켓	둘깨우죽	샤인머스켓
점심	백미밥 애호박새우전국5.6 간장찜닭5.6.15 무상채 백,배추김치9	흑미밥 소고기미역국5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산한우) 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물5.6 백,배추김치9	카레라이스 2.5.6.12.10.18 크림버섯볶음 양상추요거트샐러드5.6 깍두기9	백미밥 시금치된장국5.6 고등어찜구이5.7 연근조림5.6 백,배추김치9	기장밥 닭곰탕5.6.15 비엔나채소볶음5.6.10.16 배추된장나물5.6 깍두기9
오후간식	밤식빵1.2.6+우유2	치즈스틱2.6+요구르트2	간장떡볶이5.6	찰쌀약과5.6+우유2	증편+우유2
열량/단백질	642/24	592/20	623/21	669/22	640/24

어린이날 [10월 10일 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육 고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월 2일: 돈육 고사리볶음 ②10월 27일: 고사리숙주나물
삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부둘깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 '저염의 날' - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)
※ 빵 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 전고구마 등의 간식은 작게 토막내고, 마르지 않은 상태로 밀봉 포장함 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (영양사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부)			수산물					
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	새우젓	새우살	고등어	할태채, 코다리	잔멸치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	러시아연방	국내산	원양산
	쇠고기 (국거리, 족용, 볶음용)		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	식육/포장육/ 식육가공품/ 수산물가공품	식육/포장육/ 식육가공품/ 수산물가공품	돈까스	떡갈비		물만두			
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 두부: 국내산		
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계란 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이알리드가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 헤드리도록 하였습니다.														

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.