

10 월 식단표 / 유아식

시립호매실어린이집 영양사:이정례	수원시 어린이급식관리지원센터
전화번호:031)291-1850 발행일:2026년 10월	영양사 :오남주

날짜/요일	1 / 목	2 / 금	식단 더 알아보기		이달의 제철 식재료			
오전간식	참깨죽	배	 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!			
점심	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨						
오후간식	삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑩/우유②						
열량/단백질	660/28	651/26	7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[문아트리션*]	9 / 금		
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[문아트리션*]	9 / 금		
오전간식	 개천절		 사과		 한글날			
점심	 수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑩⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송송) 잔멸치볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭개장⑤⑩ 두부조림⑤⑥ 참나물유자청무침 배추김치⑨			
오후간식	 바나나/우유②		카스텔라①②⑤⑥/우유②		찐고구마①⑤/보리차			
열량/단백질	613/30		651/24(687/25)		601/17			
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수		15 / 목			
오전간식	 샤인머스켓	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②		양파스프②⑤⑥⑩⑩/모닝빵			
점심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑩⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑩⑩ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	계란주먹밥	치즈스틱①②⑤⑥⑩/요구르트		 찐감자/보리차			
열량/단백질	652/25	611/30	609/23		609/26			
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수[면DAY]		22 / 목[문아트리션*]			
오전간식	 바나나	소고기죽⑩	 파인애플		우영죽			
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑩⑩ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 임연수조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥		 찐고구마/요구르트			
열량/단백질	660/23	673/29	621/27(687/28)		684/27			
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수		29 / 목			
오전간식	 사과	크림스프/모닝빵	 배		누룽지죽			
점심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑨⑩⑩⑩⑩⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑩ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	삶은계란/우유②	우동⑤⑥⑨		 파프리카스틱/떠먹는요구르트			
열량/단백질	601/21	609/30	605/22		610/33			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
					국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	탕수육	훈제오리	수산물 가공품	진미채
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.						
	알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.						
		* 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.						
	배식	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장						
* 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.								

☒ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☒ 소금 상화 등에 따라 식재료 없이 동의 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
☒ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.
 <글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>