

KT 꿈나무 어린이집 2026년 10월 식단표

일자 /요일						1일(목)	열량/ 단백질	2일(금)	열량/ 단백질		
오전 간식						달걀당근죽/포도	155/ 5.5	단호박죽/바나나	89/ 1.6		
점 심						[생일잔치] 백미밥 전복미역국 소갈비찜 잡채 그린샐러드 깍두기	516/ 18	백미밥 당근스프 돈육찜스테이크 코울슬로 알배기배추나물 김치	254/ 8.9		
오후 간식						케이크/요구르트	308/ 16	소보르빵/우유	190/ 6		
저 녁						백미밥 채개장 동그랑땡 브로콜리볶음 해초무침 김치	233/ 7.8	잡곡밥 열무된장국 돈육불고기 상추쌈/저염쌈장 참나물겉절이 김치	211/ 10.7		
일자 /요일	5일(월)		6일(화)	열량/ 단백질	7일(수)	열량/ 단백질	8일(목)	열량/ 단백질	9일(금)		
오전 간식	대체휴일		배추죽/메론	84/ 1.9	타락죽/배	91/ 1.7	닭살채소죽 /샤인머스켓	130/ 4.6	한글날		
점 심			잡곡밥 차돌된장찌개 순살갈치구이 고구마조림 콩나물무침 김치	292/ 12.1	간장제육덮밥 유부맑은국 고로케 꼬들단무지무침 김치	265/ 9	잡곡밥 어린이김치찌개 한우사태찜 우엉참깨소스무침 열무나물 김치	267/ 12.3			
오후 간식			찐단호박/우유	82/ 3.5	약식/식혜	197/ 3.6	크림우동/요구르트	130/ 2.5			
저 녁			잡곡밥 시래기된장국 오징어볶음 감자조림 곤드레나물 김치	249/ 9.2	백미밥 돼지곰탕 해물완자전 도토리묵&양념장 쑥갓나물 김치	176. 4/7.1	잡곡밥 백짬뽕국 우리쌀탕수육 우엉조림 오이나물 김치	275/ 11.6			
일자 /요일	12일(월)			13일(화)	열량/ 단백질	14일(수)	열량/ 단백질	15일(목)	열량/ 단백질	16일(금)	열량/ 단백질
오전 간식	떠먹는요구르트/배	79/ 2.7	모듬채소죽/사과	153/ 2.7	한우채소죽/단감	190/ 4.9	치즈/굴	90/ 1.7	김가루죽/샤인머 스켓	141/ 6.2	
점 심	잡곡밥 맑은미역국 삼치카레구이 새송이버섯나물 고사리나물 김치	218/ 11.4	잡곡밥 들깨무채국 돈육쪽찜 밤잔멸치볶음 오이사와무침 김치	227/ 9.7	해물자장밥 미소된장국 만두탕수 블루베리무피클 김치	241/ 10.8	견학		잡곡밥 들깨시래기국 돈수육 상추쌈+저염쌈장 무생채 김치	252/ 7	
오후 간식	김가루주먹밥/차	158/ 4.3	찐고구마/무침가 주스	184/ 1.7	들기름메밀막국수/ 차	187/ 6.6	쌀국수/요구르트	82/ 1.9	우리밀발효핫도그/ 우유	166/ 6.1	
저 녁	잡곡밥 김치국 순살찜닭 단호박버무리 열무된장무침 김치	259/ 11	백미밥 꽃게탕 파프리카잡채 가지볶음 시금치나물 김치	221/ 13.2	잡곡밥 버섯샤브전골 돈육데리야끼볶음 올방개묵무침 비타민나물 김치	258/ 10.1	백미밥 된장찌개 순살아귀찜 연근조림 치커리무침 김치	178/ 6.9	잡곡밥 갈비탕 프리타타 꿀고구마조림 컬리플라워무침 김치	395/ 18.5	

일자/요일	19일(월)	열량/단백질	20일(화)	열량/단백질	21일(수)	열량/단백질	22일(목)	열량/단백질	23일(금)	열량/단백질
오전간식	시리얼 우유/바나나	212/4	참깨죽/키위	229/5.3	영양닭죽/사과	60/2.6	스트링치즈/파인애플	113/4	누룽지죽/배	88/1.9
점심	백미밥 순두부백탕 한우불고기 양배추쌈장무침 비타민나물 김치	221/8.9	잡곡밥 들기름미역국 한우장조림 새송이버섯볶음 시금치나물 김치	245/10.3	오므라이스 미니우동 돈구이채소볶음 크루통샐러드 김치	255/9.8	잡곡밥 순살감자탕 임영수엿장조림 연두부&양념장 애호박볶음 김치	306/15.1	백미밥 아욱된장국 돈육목살구이 쌈무 상추겉절이 김치	251/9
오후간식	다진유부주먹밥/차	122/2.6	삶은달걀/식혜	174/8.9	잼샌드위치/우유	114/3.2	미트라구스파게티/요구르트	182/5.9	에그카스테라/우유	315/10
저녁	백미밥 실파미소국 돈육채피망볶음 꽃빵 꼬시래기무침 김치	233/10	잡곡밥 우거지탕국 미트볼채소볶음 비트피클 방풍나물 김치	245/8	백미밥 순두부백탕 한우불고기 양배추쌈장무침 비타민나물 김치	222/11.3	잡곡밥 어묵탕 안동찜닭 김자반 무나물 김치	279/13.1	백미밥 애호박수제비국 새우버터구이 느타리버섯나물 치커리무침 김치	249/9.6
일자/요일	26일(월)	열량/단백질	27일(화)	열량/단백질	28일(수)	열량/단백질	29일(목)	열량/단백질	30일(금)	열량/단백질
오전간식	짜먹는 요구르트/배	45/2.2	흑임자죽/샤인머스켓	179/4.2	치즈죽/단감	128/3.1	잔멸치죽/바나나	174/6.9	양송이버섯죽/사과	116/0
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국 돈육바베큐소스조림 우엉채조림 컬리플라워무침 김치	266/11.9	백미밥 크림스프 돈가스/소스 리코타치즈샐러드 고구마순나물 김치	220/7.4	곤드레나물밥& 양념장 무채국 고구마새우감바스전 청경채나물 김치	279/9	백미밥 달걀탕 순살등갈비찜 쥐어채볶음 치커리유자청무침 김치	332/16.7	백미밥 안매운김치국 한우채소찜 김부각 열무나물 김치	377/16
오후간식	참치마요주먹밥/차	178/4.8	찐감자/무침가즈스	115/2.2	프렌치토스트/우유	114/5.1	볶음우동/요구르트	123/3	마들렌/우유	119/2
저녁	잡곡밥 근대된장국 두부양념찜 브로콜리참깨무침 오이나물 김치	243/10.5	백미밥 유부국 달봉허브구이 브로콜리참깨무침 오이나물 김치	266/12	잡곡밥 아욱국 훈제오리볶음 단호박버무리 고사리나물 김치	334/15.4	백미밥 바지락미역국 한우잡채 연근조림 열무나물 김치	261/9.8	잡곡밥 설렁탕 달걀장조림 감자채볶음 도라지당근무침 김치	225/10.7

〈원산지 표시〉																												
곡 류			콩				육류			육가공품		수 산 물										배추김치						
쌀	현미	잡쌀	누룽지	두부	청국장	연두부	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	베이컨	햄	가자미	명태(동태)	황태	삼치	갈치	고등어	주꾸미	아귀	코다리	오징어	진미채	낙지	가다랑어	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	베트남	국내산	러시아산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산

알레르기 유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 야생산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합, 꼬막 포함)		⑲ 잣

- KT꿈나무어린이집 식단은 **저염도** 식단으로 국의 염도를 항상 **0.4~0.5%**로 관리하고 있습니다.
 - 튀김류 반찬은 기름에 튀기지 않고 **오븐에 구워** 영양가 손실을 줄이고, 영유아 칼로리에 맞는 맛과 영양으로 균형잡힌 식사를 제공합니다.
 - 특정음식에 **알레르기** 반응이 있는 원아는 해당 **식단표 확인 후 담임선생님께 전달**해 주시기 바랍니다.
 - 반찬은 아이의 연령에 맞게 **잘라서** 배식 합니다.
 - 만두 및 육가공품은 냉장생고기와 함께 합성보존료, 합성착색제 등의 첨가물을 사용하지 않는 **국내산** 재료로 사용 합니다.
 - 식단 담당 및 작성 : 김미성 영양사 (연허번호 181294)