♥ 꼬망스 어린이집 ♥

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 영양팀

2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				당근크림스프2,6	연두부죽5	
점심				체크!체크!영도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9(백깍두기9)	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백깍두기9(백김치9)	개천절 
오후간식				김가루주먹밥,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질				505/15	513/22	
원산지 표기				오리고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	

2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	콩나물죽5	고구마우유죽2	김가루치즈죽2	참치채소죽		누룽지죽,우유2
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리깨소스무침1,5 백김치9(백깍두기9)	차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9(백깍두기9)	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 백김치9(백깍두기9) 신선과일(바나나)	체크!체크!영도! 수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	한글날 	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 백김치9(백깍두기9)
오후간식	빵(치즈빵1,2,5,6,16),우유2	유부초밥5,6	토마토소스스파게티 경기도과일 2,5,6,12,15,16,18	찐(군)단호박,우유2		삶은(구운)달걀1,둥굴레차
열량/단백질	528/23	480/21	509/19	454/20		438/22
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산(한우)	동태: 러시아 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	참치(다랑어): 원양산 고등어: 노르웨이		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산

3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	찹쌀채소죽	양파크림스프2,6	브로콜리우유죽2	게살당근죽8	버섯죽	누룽지죽,마시는요거트2
점심	백미밥 북어채국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 백김치9(백깍두기9)	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백김치9(백깍두기9)	백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9)	체크!체크!영도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기찹스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9(백깍두기9)	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 백깍두기9(백김치9)
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&쨈),우유2	채소전1,5,6 경기도과일	간장비빔국수5,6	달걀스크램블1,2,5,우유2	찐(군)감자,우유2	빵(핑거브레드1,2,5,6),보리차
열량/단백질	513/19	504/15	527/22	487/23	448/20	495/20
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)		참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산

4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박죽	닭살양파죽15	오트밀우유죽2	달걀치즈죽1,2	♥생일식단♥ 잔멸치채소죽	누룽지죽,떠먹는요거트2
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9(백깍두기9)	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9(백깍두기9)	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9(백깍두기9) 신선과일(사과)	체크!체크!영도! 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백깍두기9(백김치9)	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장닭살조림5,6,15 숙주나물 백깍두기9(백김치9)
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	치즈스틱1,2,5,6,당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 경기도과일	미니수제비5,6	케이크1,2,5,6,우유2	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2
열량/단백질	500/20	476/24	493/22	498/23	514/22	498/23
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)		돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산

5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	근대된장죽5,6	양송이크림스프&크루통2,5,6	쇠고기치즈죽2,5,6,16	고구마우유죽2	흑임자죽	누룽지죽
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9(백깍두기9)	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백깍두기9(백김치9)	체크!체크!영도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9(백김치9)	백미밥 새우살뭇국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9(백깍두기9)	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9)
오후간식	빵(모닝빵1,2,5,6&쨈),우유2	미니우동5,6	양배추달걀전1,5,6 경기도과일	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐(군)감자,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	498/20	510/19	505/23	506/20	489/22	467/16
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산(한우)	고등어: 노르웨이 가다랑어: 원양산	● 쇠고기: 국내산(한우) 순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 두부(콩): 국내산

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.
● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우)
* 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산

알레르기 유발식품

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

▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.