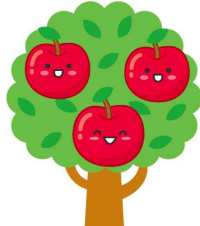


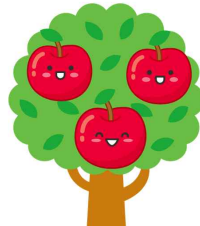
2026년 10월 영양식단 (만 1~5세)

국공립 서현2어린이집

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	*「경기도 어린이 건강교과일」이 현재 주 1회 공급되고 있으나 추후 변경 및 중단 될 수 있습니다. ※ 푸드브릿지(Food Bridge)는 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로, 처음에는 5~10%정도로 시작해서 90%이상으로 노출시켜 식습관을 교정하는 방법입니다. *10월의 푸드브릿지 : 소고기버섯죽->훈제오리버섯볶음->새송이버섯무침 *10월 제철식품★: 버섯, 사과, 홍합, 무 등			참쌀유과5,과일주스	신선과일(멜론)	개천절 
점심				백미밥 안매운김치국9 캠핑모듬구이5,10 청경채나물 깍두기★9	백미밥 낙지배춧국5,6 찜닭5,6,15 숙주무침 알타리김치★9	
오후간식				유부초밥5	핑거브레드1,2,5,6,우유2	
원산지 표기				돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)♥생일식단♥	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리크림스프2,5,6,15,16	경기도과일(샤인머스켓)	푸드브릿지 DAY 소고기버섯죽★5,6,16	한글날 	우유2(두유5)
점심		새우살달걀볶음밥1,5,6,9 팽이버섯미소된장국★5,6 어묵야채볶음5,6 요구르트2 깍두기★9	백미밥 얼갈이된장국5,6 코다리감자조림5,6 파프리카잡채5,6,10 배추김치9	백미밥 소고기미역국5,6,10 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 유자청양상추무침5,6 배추김치9		닭고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 두부새우젓국5,9 구이김5 배추김치9
오후간식		잔치국수5,6	찐단호박,둥굴레차	케이크1,2,5,6,요구르트2		
원산지 표기		새우살:외국산(베트남)	한살생선동태:외국산(러시아)	소고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산		두부(콩):국내산 닭고기:국내산
3주차	12(월)	13(화) 급식모니터링	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(사과★)	콩나물죽5	경기도과일(샤인머스켓)	떠먹는요거트2	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
점심	푸드브릿지 DAY 백미밥 복어채국5,6 훈제오리버섯볶음★5,6 미역줄기볶음5 배추김치9	완두콩밥 돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 채소달걀찜1 과일사라다1,5 깍두기★9	백미밥 오징어묵국★5,6,17 데리야끼달걀조림5,6,15 청포묵김무침5 배추김치9	흑미밥 모듬버섯된장국★5,6 돼지고기잡스태이크5,6,10,12 새콤무생채★ 배추김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 주꾸미채소볶음5,6 김자반5 알타리김치★9	참치양배추덮밥5,6 안매운김치국9 달걀말이1,5 배추김치9
오후간식	미트소스파게티 2,5,6,12,15,16,18	마늘토스트2,5,6,10,12,15,16,18	군감자5,보리차	간장비빔국수5,6	카스테라1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	오리고기:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	오징어:외국산(중국) 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 주꾸미:외국산(베트남)	참치(다랑어):외국산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	감자크림스프2,5,6,15,16	경기도과일(배)	타락죽2	신선과일(사과★)	우유2(두유5)
점심	백미밥 맑은닭고기육개장5,6,15 소고기두부조림5,6,16 근대나물 배추김치9	닭고기우영볶음밥5,6,10 들깨미역국5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9 짜먹는요거트2	푸드브릿지 DAY 차조밥 순두부호박국5,6 돼지갈비찜5,6,10 새송이버섯무침★ 배추김치9	기장밥 콩나물국5 가자미구이5,6 연근조림5,6 배추김치9	백미밥 어묵국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 오이배무침 배추김치9	백미밥 무채국★5,6 돼지불고기5,6 오이무침 배추김치9
오후간식	애호박전5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐고구마,옥수수차	온메밀국수3,5,6	달걀샐러드뽕1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	닭고기:국내산 소고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(바나나)	마시는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)	옥수수스프2,5,6,15,16	신선과일(단감)	우유2(두유5)
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 소고기당면볶음5,6,16 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 돼지고기짜장2,5,6,12,15,16,18 탕수육&소스5,6,10 유자청단무지무침★ 깍두기★9	백미밥 시금치된장국5,6 고등어무조림★5,6 김구이5 배추김치9	수수밥 게살무채국★8 돼지고기양배추볶음 2,5,6,10,15,16 브로콜리깨소스무침1,5 배추김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 로제차즈국살조림 2,5,6,10,12,15,16,18 상추무침5,6 알타리김치★9	오므라이스1,5,6,12 김국5 시금치나물 배추김치9
오후간식	미니수제비5,6	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐감자,매실차	미니우동5,6	마들레네1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	소고기:국내산(한우) 한살생선동태:외국산(러시아)	돼지고기:국내산	고등어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 다른 식품으로 대체 될 수 있습니다. * 특이한 체질이나 알레르기 등의 증상이 있는 경우에는 미리 알려주십시오. 건강상 특정 음식을 섭취하지 못 하는 영유아의 경우 부모님께서 별도의 반찬을 보내주시면 제공할 수 있습니다. * 알레르기 표시사항은 달라질 수 있으니 알레르기가 있는 원아는 미리 알려주십시오. * 작성자 : 영양사 이영란 (성남시어린이급식지원센터 참고)			
	국내산	배추	고춧가루	소금(권장)	국내산	국내산
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳조식 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.					

2026년 10월 영양식단 (만 0세)

국공립 서현2어린이집

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	*「경기도 어린이 건강교과일」이 현재 주 1회 공급되고 있으나 추후 변경 및 중단 될 수 있습니다.			참쌀유과5,과일주스	신선과일(멜론)	개천절 
점심	※ 푸드브릿지(Food Bridge)는 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로, 처음에는 5~10%정도로 시작해서 90%이상으로 노출시켜 식습관을 교정하는 방법입니다.			백미밥 안매운김치국9 캠핑모듬구이5,10 청경채나물 백김치9	백미밥 낙지배춧국5,6 찜닭5,6,15 숙주무침 백김치9	
오후간식	*10월의 푸드브릿지 : 소고기버섯죽->훈제오리버섯볶음->새송이버섯무침			유부초밥5	핑거브레드1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	*10월 제철식품★: 버섯, 사과, 홍합, 무 등			돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)♥생일식단♥	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리크림스프2,5,6,15,16	경기도과일(샤인머스켓)	푸드브릿지 DAY 소고기버섯죽★5,6,16	한글날 	우유2(두유5)
점심		새우살달걀볶음밥1,5,6,9 팽이버섯미소된장국★5,6 어묵야채볶음5,6 요구르트2 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 코다리감자조림5,6 파프리카잡채5,6,10 백김치9	백미밥 소고기미역국5,6,10 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 유자청양상추무침5,6 백김치9		닭고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 두부새우젓국5,9 구이김5 백김치9
오후간식		잔치국수5,6	찐단호박,둥굴레차	케이크1,2,5,6,요구르트2		
원산지 표기		새우살:외국산(베트남)	한살생선동태:외국산(러시아)	소고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산		두부(콩):국내산 닭고기:국내산
3주차	12(월)	13(화) 급식모니터링	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(사과★)	콩나물죽5	경기도과일(샤인머스켓)	떠먹는요거트2	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
점심	푸드브릿지 DAY 백미밥 복어채국5,6 훈제오리버섯볶음★5,6 미역줄기볶음5 백김치9	완두콩밥 돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 채소달걀찜1 과일사라다1,5 백김치9	백미밥 오징어묵국★5,6,17 데리야끼달걀조림5,6,15 청포묵김무침5 백김치9	흑미밥 모듬버섯된장국★5,6 돼지고기잡스테인크5,6,10,12 새콤무생채★ 백김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 주꾸미채소볶음5,6 김자반5 백김치9	참치양배추덮밥5,6 안매운김치국9 달걀말이1,5 백김치9
오후간식	미트소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18	마늘토스트2,5,6,10,12,15,16,18	군감자5,보리차	간장비빔국수5,6	카스테라1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	오리고기:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	오징어:외국산(중국) 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 주꾸미:외국산(베트남)	참치(다랑어):외국산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	감자크림스프2,5,6,15,16	경기도과일(배)	타락죽2	신선과일(사과★)	우유2(두유5)
점심	백미밥 맑은닭고기육개장5,6,15 소고기두부조림5,6,16 근대나물 백김치9	닭고기우영볶음밥5,6,10 들깨미역국5,6 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9 짜먹는요거트2	푸드브릿지 DAY 차조밥 순두부호박국5,6 돼지갈비찜5,6,10 새송이버섯무침★ 백김치9	기장밥 콩나물국5 가자미구이5,6 연근조림5,6 백김치9	백미밥 어묵국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 오이배무침 백김치9	백미밥 무채국★5,6 돼지불고기5,6 오이무침 백김치9
오후간식	애호박전5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐고구마,옥수수차	온메밀국수3,5,6	달걀샐러드뽕1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	닭고기:국내산 소고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(바나나)	마시는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)	옥수수스프2,5,6,15,16	신선과일(단감)	우유2(두유5)
점심	백미밥 순살동태맑은국5,6 소고기당면볶음5,6,16 가지나물5,6 백김치9	백미밥 돼지고기짜장2,5,6,12,15,16,18 탕수육&소스5,6,10 유자청단무지무침★ 백김치9	백미밥 시금치된장국5,6 고등어무조림★5,6 김구이5 백김치9	수수밥 게살무채국★8 돼지고기양배추볶음 2,5,6,10,15,16 브로콜리깨소스무침1,5 백김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 로제차즈국살조림 2,5,6,10,12,15,16,18 상추무침5,6 백김치9	오므라이스1,5,6,12 김국5 시금치나물 백김치9
오후간식	미니수제비5,6	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	찐감자,매실차	미니우동5,6	마들레네1,2,5,6,우유2	
원산지 표기	소고기:국내산(한우) 한살생선동태:외국산(러시아)	돼지고기:국내산	고등어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 다른 식품으로 대체 될 수 있습니다. * 특이한 체질이나 알레르기 등의 증상이 있는 경우에는 미리 알려주십시오. 건강상 특정 음식을 섭취하지 못 하는 영유아의 경우 부모님께서 별도의 반찬을 보내주시면 제공할 수 있습니다. * 알레르기 표시사항은 달라질 수 있으니 알레르기가 있는 원아는 미리 알려주십시오. * 작성자 : 영양사 이영란 (성남시어린이급식지원센터 참고)			
	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	산		
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲조식 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.					