

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							흰살생선채소죽	5,6,9	삼색수제비	5,6,9
점심 							찰현미밥 표고버섯된장국 돈수육 양배추쌈 배추김치 (영아:백김치)	5,9 10 5 9	참쌀밥 소고기배추국 닭살채소볶음 두부오이샐러드 배추김치 (영아:백김치)	5,6,9,16 5,6,15 5,6 9
오후 간식							크림버섯푸실리 유기농우유	2,5,6,15,16 2	무지개떡(영아:찐단호박) 유기농우유	2
저녁 							백미밥 순두부백탕 채소계란찜 고사리들깨나물 백김치	5,6,9 1 5,6	돈육숙주볶음밥 미역된장국 새우브로콜리볶음 바나나 백김치	5,6,10 5,9 5,6,9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28 913/37		520/18 694/23	
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			바나나 슬라이스치즈	2	사과 유기농우유	2	소고기무죽	5,6,9,16		
점심 	대체휴일		차조밥 청국장찌개 돈육버섯볶음 도라지유자청무침 배추김치 (영아:백김치)	5,6,9,10 5,6,10 9	찰현미밥 건새우뭇국 안동찜닭 참나물무침 깍두기 (영아:백김치)	5,6,9 5,6,15 5,6 9	강황참쌀밥 해물된장찌개 가자미구이 진미채조림 배추김치 (영아:백김치)	5,9,17 5 5,6,17 9	한글날	
오후 간식			핫도그 유기농우유	1,2,5,6 2	소고기쌀국수	5,6,9,16	찐고구마/유기농우유 경기도과일:샤인머스켓	-/2		
저녁 			백미밥 닭곰탕 세말치볶음 우영조림 백김치	5,6,9,15 5,6	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 백김치	5,6,9,10 5	백미밥 유부다시마국 닭살카레볶음 숙주나물 백김치	5,6,9 2,5,6,12, 15,16,18		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25 811/34		528/23 703/30		509/20 679/26			

별이든어린이집 임수현영양사 작성

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우살부추죽	5,6,9	토마토 스트링치즈	12 2	누룽지죽		찐고구마 유기농우유	2	단호박죽	
점심 	찰쌀밥 미역국 돈육살청경채조림 콩나물겉잎무침 알타리김치 (영아:백김치)	5,6,9 5,6,10 9	강황찰쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 청포묵김무침 배추김치 (영아:백김치)	5,6,9,16 5,6,10 5,6 9	차조밥 순살감자탕 코다리무조림 숙주나물무침 배추김치 (영아:백김치)	5,6,9,10 5,6 9	차수수밥 닭곰탕 돈사태김치찜 비타민무침 깍두기 (영아:백김치)	5,6,9,15 5,6,10 5,6 9	강황찰쌀밥 애호박된장국 훈제오리겉잎볶음 오이부추무침 배추김치 (영아:백김치)	5,9 5,6 9
오후 간식	크렌베리깡뽕뉴/유기농우유 경기도과일:샤인머스켓	2,5,6,2	한식잡채 옥수수차	5,6,10	바나나핫케이크 유기농우유	2,5,6 2	새우배추채전 우영차	5,6,9	증편(영아:찐감자) 유기농우유	2
저녁 	백미밥 육개장 두부구이 브로컬리개소스무침 백김치	5,6,9,16 5 5,6	백미밥 아욱국 돈육곤약장조림 청경채볶음 백김치	5,9 5,6,10	백미밥 다시마뽕국 훈제오리볶음 맛살파프리카무침 백김치	5,6,9 5,6,8	백미밥 얼갈이된장국 소불고기 잔멸치볶음 백김치	5,9 5,6,16	소고기채소볶음밥 두부양파국 연근조림 배 백김치	5,6,16 5,6,9 5,6
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29	
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	양송이크림스프 조각식빵	2,5,6,15,16 6	오렌지 그릭요거트		닭녹두죽	5,6,9,15	메론 슬라이스치즈	2	전복죽	5,6,9,18
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 연근샐러드 배추김치 (영아:백김치)	5,6,9 5,6,10 9	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 상추겉잎무침 배추김치 (영아:백김치)	5,9 5,6,15 5,6 9	차조밥 유부김치국 임연수구이 돌자반 알타리김치 (영아:백김치)	5,6,9 5 9	소고기콩나물밥 황태두부국 도토리묵무침 파인애플 깍두기 (영아:백김치)	5,6,16 5,6,9 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 채소달걀찜 감자채볶음 깍두기 (영아:백김치)	5,6 5,6,9,16 1 9
오후 간식	찐빵/유기농우유 경기도과일:배	2,5,6,2	어묵숙갓우동	5,6,9	감자샌드위치 유기농우유	6 2	만두탕수 매실차	5,6,10 15,16	백설기(영아:미니크로와상) 유기농우유	(2,5,6) 2
저녁 	백미밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 백김치	5,6,16 5	백미밥 돈육김치찌개 새우채소볶음 애호박나물 백김치	5,6,9,10 9	백미밥 오징어뽕국 돈육단호박조림 치커리유자청무침 백김치	5,6,9,17 5,6,10 5,6	백미밥 미역국 자장닭살볶음 양배추나물 백김치	5,6,9 2,5,6,10 15,16 5	마파두부덮밥 감자양파국 세멸치볶음 샤인머스켓 백김치	5,6,10 5,6,9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36	

별이든어린이집 임수현영양사 작성

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기파프리카죽	5,6,9,16	사과 그릭요거트	2	새우순두부죽	5,6,9	바나나 유기농우유	2	크림리조또	2,5,6 15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	강황찰쌀밥		기장밥	
	연포탕	5,6,9	오징어김치콩나물국	5,6,9,17	새우묵국	5,6,9	미역된장국	5,9	감자달걀국	1,5,6,9
	돈육김치볶음	5,6,10	삼치구이	5	오이무침	5,6	수제통심돈가스(0-1세 할박스테이크)	1,5,6,10 (5,6,10,16)	돈육주꾸미볶음	5,6,10
	온두부	5	콩나물무침		굴		양배추샐러드	12	연근조림	5,6
	배추김치 (영아:백김치)	9	깍두기 (영아:백김치)	9	배추김치 (영아:백김치)	9	배추김치 (영아:백김치)	9	깍두기 (영아:백김치)	9
오후 간식	미니치즈빵/유기농우유 경기도과일:샤인머스켓	2,5,6/2	잔치국수	5,6,9	감자버터구이 우유미숫가루	2 2,5,6	미트소스스파게티 보리차	2,5,6,10, 12,15,16	절편(영아:찐고구마) 유기농우유	2
저녁 	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥		백미밥	
	황태국	5,6,9	닭고기무국	5,6,9,15	팽이버섯된장국	5,6,9	콩가루배춧국	5,9	닭미역국	5,6,9,15
	오징어채소조림	5,6,17	동태살조림	5,6	닭야채볶음	5,6,15	돈육채피망볶음	5,6,10	소고기표고볶음	5,6,16
	새송이버섯볶음	5,6	다시마튀각		청경채나물		콩나물무침		도토리묵무침	5,6
	백김치		백김치		백김치		백김치		백김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	

별이든어린이집 임수현영양사 작성

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국산		국산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	낙지	참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨(돼지고기)	훈제오리(오리)		
러시아산	러시아산	국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	국산	국산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣