

판교별빛어린이집
양사 강경희

1주차					1(목)	2(금)	3(토)개천절		
오전간식					전당근스틱		잣죽		개천절 
점심					기장밥 쇠고기배춧국 ^{5,6,9,16} 가자미구이 ^{5,6} 연근조림 ^{5,6} 백깍두기 ⁹		친환경쌀밥 버섯들깨탕 ^{5,6,9} 새우살호박볶음 ^{5,6,9} 감자조림 ^{5,6} 백김치 ⁹		
오후간식					후리가게치즈주먹밥 ² 누룽지동굴레차		전고구마 유기농우유 ²		
열량/단백질					479/20		490/20		
원산지 표기					쇠고기		잣-국내산		
2주차		5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)		
오전간식			떠먹는요거트		쇠고기채소죽		경기과일(샤인머스켓)		아기두유 ⁵
점심			차조밥 순살동태맑은국 ^{5,6} 달걀장조림 ^{1,5,6} 숙주나물 백김치 ⁹		돼지고기하이라이스 ^{2,5,6,10,12,15,16,18} 송농 세멜치아몬드채볶음 ⁵ 백깍두기 ⁹ 바나나		수수밥 얼갈이된장국 ^{5,6} 고등어구이 ^{5,6,7} 오이부추무침 ^{5,6} 백김치 ⁹		짜장소스덮밥 ^{5,6,10,16} 유부장국 ^{5,6} 단무지 백깍두기 ⁹
오후간식			물만두 ^{5,6,10}		전단호박 유기농우유 ²		버섯크림파스타 ^{2,5,6,15,16,18}		플레인요거트 ²
열량/단백질			480/19		499/20		500/21		429/14
원산지 표기			돼지고기 동태-러시아산		쇠고기,돼지고기		쇠고기,닭고기 고등어-국내산		돼지고기
3주차		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)생일	17(토)		
오전간식		전복죽 ¹⁸	경기과일(샤인머스켓)		연두부죽 ⁵	오곡시리얼 ^{5,6} 유기농우유 ²	닭가슴살참쌀죽 ¹⁵		아기두유 ⁵
점심		친환경쌀밥 북어채국 ^{5,6} 쇠고기두부양파조림 ^{5,6,16} 고사리나물 ^{5,6} 백김치 ⁹	기장밥 마지락살된장국 ^{5,6,18} 수제치킨가스&소스 ^{1,5,6,15} 매실청양상추샐러드 백깍두기 ⁹ 요거트푸딩 ²		친환경쌀밥 콩나물국 ^{5,6} 돼지고기바삭불고기 ^{5,6,10} 안매운무생채 백김치 ⁹		친환경쌀밥 홍합미역국 ^{5,6,9,18} 돼지갈비사태찜 ^{5,6,10} 시금치나물 백김치 ⁹		장조림버터비빔밥 ^{5,6} 미역장국 ^{5,6} 김자반 백깍두기 ⁹
오후간식		햄치즈샌드위치 ^{1,2,5,6,10} 유기농우유 ²	알배기보리새우전 ^{5,6,9} 보리차		구운달걀 유기농식혜	간장비빔국수 ^{5,6}	케익 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²		플레인요거트 ²
열량/단백질		481/20	488/20		480/21	499/21	499/21		432/17
원산지 표기		쇠고기,돼지고기,두부 전복-국내산	닭고기/마지락-국내산		돼지고기,연두부	쇠고기	돼지고기,닭고기 홍합-국내산		쇠고기,돼지고기
4주차		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식		옥수수크림스프 ²	경기과일(배)		단호박죽	스트링치즈 ²	동태살채소죽		아기두유 ⁵
점심		친환경쌀밥 맑은쇠고기육개장 ^{5,6,16} 채소달걀말이 ^{1,5} 김구이 ⁵ 백김치 ⁹	수수밥 배추된장국 ^{5,6} 돼지고기짜장볶음 ^{5,6,10} 들기름무채볶음 ^{5,6} 백깍두기 ⁹		한우삼색소보로비빔밥 ^{1,5,6,16} 유부감자국 ^{5,6,9} 우영채조림 ^{5,6} 백김치 ⁹ 굴		차조밥 게살무채국 ⁸ 갈치데리야끼조림 ^{5,6} 브로콜리참깨소스무침 ^{5,6} 백김치 ⁹		새우볶음밥 ⁹ 두부장국 ^{5,6} 김부각 오이피클 백김치 ⁹
오후간식		마들렌 ^{1,5,6} 유기농우유 ²	고구마치즈볼 ^{1,2,5,6} 당근주스		전감자 유기농우유 ²	감자수제비 ^{5,6,9}	연근부각 저당요구르트 ²		플레인요거트 ²
열량/단백질		492/20	483/20		504/21	505/20	482/21		429/14
원산지 표기		쇠고기	돼지고기		쇠고기	게살-국내산/갈치-국내산	닭고기/동태-러시아산		두부
5주차		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식		누룽지채소죽	경기과일(샤인머스켓) 치즈 ²		달걀채소죽 ¹	두부바나나셰이크 ^{2,5,6}	쇠고기버섯죽 ^{5,6,16}		아기두유 ⁵
점심		친환경쌀밥 안매운김치국 ^{5,6,9} 한우버섯불고기 ^{5,6,16} 미역줄기볶음 ^{5,6} 백깍두기 ⁹	기장밥 콩비지찌개 ^{5,9,10} 빼없는닭갈비 ^{5,6,15} 애호박볶음 ^{5,6,9} 백김치 ⁹		쇠고기무밥 ^{5,6,16} 송농 뱅어포볶음 ^{5,6} 백김치 ⁹ 쁘띠첼		친환경쌀밥 순두부백탕 ^{5,6,918} 돼지고기가자구이 ^{5,6,10} 0 도토리묵채소무침 ^{5,6} 백김치 ⁹		한우볶음밥 ¹⁶ 달걀파국 ¹ 오이피클 백김치 ⁹
오후간식		밤식빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	우동 ^{5,6}		고구마맛탕 ^{5,6} 유기농우유 ²	잔멸치주먹밥 ^{5,6} 보리차	과일요거트샐러드 ²		플레인요거트 ²
열량/단백질		496/21	476/21		489/20	498/20	488/20		429/16
원산지 표기		쇠고기	돼지고기,닭고기 콩비지-국내산		쇠고기	닭고기,두부	쇠고기,돼지고기,순두부		쇠고기
원산지	발(발,농산물,국,육미,잡화)	콩(두부류,요합)	쇠고기	돼지고기	닭고기	간지			알레르기 유발 식품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	소금(원장)	
①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮달걀고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),㉠자,㉡아황산류는 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.									

2026년 10월 영양식단 유아반(3~5세)										판교별빛어린이집 양사 강경희			
1주차				1(목)		2(금)		3(토)개천절					
오전간식				편당근스틱		잣죽							
점심				기장밥 쇠고기배춧국 ^{5,6,9,16} 가자미구이 ^{5,6} 연근조림 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹		친환경쌀밥 버섯들깨탕 ^{5,6,9} 새우살호박볶음 ^{5,6,9} 감자조림 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹		개천절 					
오후간식				후리가게치즈주먹밥 ² 누룽지동굴레차		전고구마 유기농우유 ²							
열량/단백질				498/22		520/22							
원산지 표기				쇠고기		잣-국내산							
2주차		5(월)대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)한글날		10(토)	
오전간식				떠먹는요거트		쇠고기채소죽		경기과일(샤인머스켓)				아기두유 ⁵	
점심				차조밥 순살동태맑은국 ^{5,6} 달걀장조림 ^{1,5,6} 숙주나물 어린이배추김치 ⁹		돼지고기하이라이스 ^{2,5,6,10,12,15,16,18} 송농 세멸치아몬드채볶음 ⁵ 안매운깍두기 ⁹ 바나나		수수밥 열갈이된장국 ^{5,6} 고등어구이 ^{5,6,7} 오이부추무침 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹				짜장소스덮밥 ^{5,6,10,16} 유부장국 ^{5,6} 단무지 안매운깍두기 ⁹	
오후간식				물만두 ^{5,6,10}		전단호박 유기농우유 ²		버섯크림파스타 ^{2,5,6,15,16,18}				플레인요거트 ²	
열량/단백질				499/20		519/22		520/23				539/17	
원산지 표기				돼지고기 동태-러시아산		쇠고기,돼지고기		쇠고기,닭고기 고등어-국내산				돼지고기	
3주차		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)생일		17(토)	
오전간식		전복죽 ¹⁸		경기과일(샤인머스켓)		연두부죽 ⁵		오크시리얼 ^{5,6} 유기농우유 ²		닭가슴살참쌀죽 ¹⁵		아기두유 ⁵	
점심		친환경쌀밥 북어채국 ^{5,6} 쇠고기두부양파조림 ^{5,6,16} 고사리나물 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹		기장밥 바지락살된장국 ^{5,6,18} 수제치킨가스&소스 ^{1,5,6,15} 매실청양상추샐러드 안매운깍두기 ⁹ 요거트푸딩 ²		친환경쌀밥 콩나물국 ^{5,6} 돼지고기바삭불고기 ^{5,6,10} 안매운무생채 백김치 ⁹		흑미밥 청경채국 ^{5,6} 쇠고기참스테이크 ^{5,6,12,16} 상추무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹		친환경쌀밥 홍합미역국 ^{5,6,9,18} 돼지갈비사태찜 ^{5,6,10} 시금치나물 어린이배추김치 ⁹		장조림버터비빔밥 ^{5,6} 미역장국 ^{5,6} 김자반 안매운깍두기 ⁹	
오후간식		햄치즈샌드위치 ^{1,2,5,6,10} 유기농우유 ²		알배기보리새우전 ^{5,6,9} 보리차		구운달걀 유기농식혜		간장비빔국수 ^{5,6}		케익 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²		플레인요거트 ²	
열량/단백질		5011/22		508/22		500/23		509/23		509/23		542/19	
원산지 표기		쇠고기,돼지고기,두부 전복-국내산		닭고기/바지락살-국내산		돼지고기,연두부		쇠고기		돼지고기,닭고기 홍합-국내산		쇠고기,돼지고기	
4주차		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		옥수수크림스프 ²		경기과일(배)		단호박죽		스트링치즈 ²		동태살채소죽		아기두유 ⁵	
점심		친환경쌀밥 맑은쇠고기육개장 ^{5,6,16} 채소달걀말이 ^{1,5} 김구이 ⁵ 어린이배추김치 ⁹		수수밥 배추된장국 ^{5,6} 돼지고기짜장볶음 ^{5,6,10} 들기름무채볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹		한우삼색소보로비빔밥 ^{1,5,6,16} 유부감자국 ^{5,6,9} 우영채조림 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 굴		차조밥 게살무채국 ⁸ 갈치데리야키조림 ^{5,6} 브로콜리참깨소스무침 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹		친환경쌀밥 열무된장국 ^{5,6,9} 어린이안동찜닭 ^{5,6,10} 오이무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹		새우볶음밥 ⁹ 두부장국 ^{5,6} 김부각 오이피클 어린이배추김치 ⁹	
오후간식		마들렌 ^{5,6} 유기농우유 ²		고구마치즈볼 ^{1,2,5,6} 당근주스		전감자 유기농우유 ²		감자수제비 ^{5,6,9}		연근부각 저당요구르트 ²		플레인요거트 ²	
열량/단백질		512/22		503/22		524/23		525/22		502/23		539/17	
원산지 표기		쇠고기		돼지고기		쇠고기		게살-국내산/갈치-국내산		닭고기/동태-러시아산		두부	
5주차		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		누룽지채소죽		경기과일(샤인머스켓) 치즈 ²		달걀채소죽 ¹		두부바나나셰이크 ^{2,5,6}		쇠고기버섯죽 ^{5,6,16}		아기두유 ⁵	
점심		친환경쌀밥 안매운김치국 ^{5,6,9} 한우버섯불고기 ^{5,6,16} 미역줄기볶음 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹		기장밥 콩비지찌개 ^{5,9,10} 빼없는달걀비 ^{5,6,15} 애호박볶음 ^{5,6,9} 어린이배추김치 ⁹		쇠고기무밥 ^{5,6,16} 송농 뱅어포볶음 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 뿌띠첼		흑미밥 시금치된장국 ^{5,6,9} 치킨너겟 ^{5,6} 메추리알장조림 ¹ 안매운깍두기 ⁹		친환경쌀밥 순두부백탕 ^{5,6,9,18} 돼지고기가자구이 ^{5,6,10} 도토리묵채소소무침 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹		한우볶음밥 ¹⁶ 달걀파국 ¹ 오이피클 어린이배추김치 ⁹	
오후간식		밤식빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²		우동 ^{5,6}		고구마맛탕 ^{5,6} 유기농우유 ²		잔멸치주먹밥 ^{5,6} 보리차		과일요거트샐러드 ²		플레인요거트 ²	
열량/단백질		516/23		496/23		509/22		518/22		508/22		520/18	
원산지 표기		쇠고기		돼지고기,닭고기 콩비지-국내산		쇠고기		닭고기,두부		쇠고기,돼지고기,순두부		쇠고기	
원산지	햄(발,누룽지,국,흑미,참깨)		콩(두부,유제품)		쇠고기	돼지고기	닭고기	김치 배추 고춧가루 소금(간장)		알레르기 유발 식품			
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산						
①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮달걀,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잔치용식품류(대부분식품에포함되어있어,별도표시하지않았으나참고하여주시기바랍니다). ▶식품알레르기유발물질은원에서사용하는재료에따라달라질수있으니,표시사항을꼭확인해주세요.													