

발행일: 2026년 9월 30일
영양사: 조운영

10월 고산세종 일반식(유아반)



공립)고산세종어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	건강식단	생일식단		1	2	3(개천절)
오전간식		해당일 오전간식 제공		게살야채죽①⑤⑥	야채스틱(당근)&어린이치즈	
점 심		기장밥		보리밥	백미밥	
		소고기미역국⑤⑥⑬		들깨미역국⑤⑥	바지락살된장찌개⑤⑥⑬	
	꼬마김밥	순살등심가스⑤⑥⑩ &데미그라스소스		순살찜닭⑤⑥⑬	삼치무조림⑤⑥	
	김밥(교사용)	상추유자청무침⑤⑥		느타리버섯나물⑤⑥	청포묵무침⑤⑥	
		깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식		생일케이크①②⑥&우유②		크림파스타②⑫&과일쥬스	슈크림빵①②⑥&우유②	
열량/단백질		613/25		614/25	629/23	
날 짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		씨리얼⑤⑥&우유②	양배추죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②		두유⑤
점 심		흑미밥	백미밥	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬
		얼갈이된장국⑤	황태계란국①⑤⑥	팽이미소국⑤		다시마양파국⑤⑥
		제육볶음⑤⑥⑩	치즈닭갈비⑤⑥⑬	생선가스&소스①⑤⑥		모듬야채전①⑤⑥
		콩나물무침⑤⑥	진미채조림⑤⑥	메밀간장무침⑤⑥		깍두기⑨
오후간식		배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨		
열량/단백질		햇케이크①②⑥&바나나우유②	(찐고구마)&과일	스위트밀크롤①②⑤⑥&우유②		
		612/30	601/28	673/22		408/25
날 짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	단호박죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②	양송이크림스프⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑬	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	유니짜장밥⑤⑥⑩	차조밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥
	오징어무국⑤⑥	콩나물국⑤⑥	군만두튀김⑤⑥⑩	두부된장국⑤⑥	순두부백탕①	우동장국⑤⑥
	미트볼토마토조림⑤⑥⑬	소고기버섯볶음⑤⑥⑬	단무지새콤무침⑤⑥	돈육양파조림⑤⑥⑩	표고버섯탕수①⑤⑥	동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭
	애호박볶음⑤⑥	세멸치견과류볶음⑤⑥	배추김치⑨	구운어묵볶음⑤⑥	참나물무침⑤⑥	(배추김치)⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	워터젤리⑤⑥	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	떡(꿀떡)&우유②	마늘도그①②⑤⑥&쥬스	(찐단호박)&두유	옥수수콘야채전⑤⑥&과일	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	647/25	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14
날 짜	19	20	21	22(생일잔치)	23	24
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	누룽지죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②	참살김가루죽⑤⑥	버섯야채죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥	보리밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	김치두부국⑤⑥	배추맑은국⑤⑥	닭곰탕⑤⑥⑬	소고기미역국⑤⑥⑬	순살감자탕⑤⑥⑩	콩나물된장국⑤⑥
	오리야채불고기⑤⑥⑬	목살양념구이⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	순살등심가스⑤⑥⑩ &데미그라스소스	채소달걀찜①⑤⑥	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김구이⑤⑥	상추유자청무침⑤⑥	열무나물무침⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥&유산균음료②	삶은달걀①&식혜②	모듬고로케⑤⑥&과일	생일케이크①②⑥&우유②	(찐감자)&우유②	
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
날 짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	애호박죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②	연두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	사골조랭이떡국⑤⑥	소고기묵국⑤⑥⑬	근대된장국⑤⑥⑬	두부전국찌개⑤⑥	어묵탕⑤⑥	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	가자미카레구이⑤⑥	돈육채소조림⑤⑥⑩	새우청경채볶음⑤⑥⑨	로제찜닭⑤⑥⑬	달걀후라이①⑤
	도토리묵야채무침①⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	메추리알곤약조림①⑤⑥	미역줄기볶음①⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식	떡(무지개설기)&두유⑤	훈제오리볶음밥⑤⑥&과일	(찐고구마)&우유②	치킨너겟①⑤⑥⑬&과일쥬스	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	625/19	606/31	601/26	646/30	624/22	402/14

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기			
	밥	죽	흑미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물				식육가공품 및 어육가공품												직원용 배추김치	
	오징어	고등어	삼치	가자미					물만두	생선까스	군만두	미트볼	등심까스	떡갈비	배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	미국산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10월 고산세종 일반식(영아반)



공립)고산세종어린이집

요일	월	화	수	목	금	토	
날 짜	견학식단	생일식단		1	2	3(개천절)	
오전간식		해당일 오전간식 제공		게살야채죽①⑤⑥	야채스틱(당근)&어린이치즈		
점심		기장밥		보리밥	백미밥		
		소고기미역국⑤⑥⑮		들깨미역국⑤⑥	바지락살된장찌개⑤⑥⑮		
	꼬마김밥	순살등심까스⑤⑥⑩ &데미그라스소스		순살찜닭⑤⑥⑮	삼치무조림⑤⑥		
	김밥(교사용)	상추유자청무침⑤⑥		느타리버섯나물⑤⑥	청포묵무침⑤⑥		
		깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식		생일케이크①②⑥&우유②		크림파스타②⑫&과일쥬스	슈크림빵①②⑥&우유②		
열량/단백질		613/25		614/25	629/23		
날 짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10	
오전간식		씨리얼⑤⑥&우유②	양배추죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②		두유⑤	
점심		흑미밥	백미밥	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑮	
		얼갈이된장국⑤	황태계란국④⑤⑥	팽이미소국⑤		다시마양파국⑤⑥	
		제육볶음⑤⑥⑩	치즈달걀비⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥		모듬야채전①⑤⑥	
		콩나물무침⑤⑥	진미채조림⑤⑥	메밀간장무침⑤⑥		깍두기⑨	
		배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨			
		오후간식	햇케이크①②⑤⑥/바나나우유②	🍌(찐고구마)&🍌과일		스위트밀크롤①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		612/30	601/28	673/22		408/25	
날 짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17	
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	단호박죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②	양송이크림스프⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑮	두유⑤	
점심	백미밥	수수밥	유니짜장밥⑤⑥⑩	차조밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥	
	오징어무국⑤⑥	콩나물국⑤⑥	군만두튀김⑤⑥⑩	두부된장국⑤⑥	순두부백탕①	우동장국⑤⑥	
	미트볼토마토조림⑤⑥⑮	소고기버섯볶음⑤⑥⑮	단무지새콤무침⑤⑥	돈육양파조림⑤⑥⑩	표고버섯탕수①⑤⑥	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑮	
	애호박볶음⑤⑥	세멸치건과류볶음⑤⑥	배추김치⑨	구운어묵볶음⑤⑥	참나물무침⑤⑥	(배추김치)⑨	
	배추김치⑨	깍두기⑨	워터젤리⑤⑥	배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식	우유스틱브레드①②⑤⑥&우유②	미역조림①②⑤⑥&쥬스	🍌(찐단호박)&두유	옥수수큰야채전⑤⑥&🍌과일	밤식빵①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	647/25	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14	
날 짜	19	20	21	22(생일잔치)	23	24	
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	누룽지죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②	참살김가루죽⑤⑥	버섯야채죽⑤⑥	두유⑤	
점심	백미밥	보리밥	백미밥	기장밥	백미밥	돈육채소덮밥⑤⑥⑩	
	김치두부국⑤⑥	배추맑은국⑤⑥	닭곰탕⑤⑥⑮	소고기미역국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑩	콩나물된장국⑤⑥	
	오리야채불고기⑤⑥⑮	목살양념구이⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	순살등심까스⑤⑥⑩ &데미그라스소스	채소달걀찜①⑤⑥	양상추샐러드&드레싱⑫	
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김구이⑤⑥	상추유자청무침⑤⑥	열무나물무침⑤⑥	깍두기⑨	
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥&유산균음료②	삶은달걀①&식혜②	모듬고로케⑤⑥&🍌과일	생일케이크①②⑥&우유②	🍌(찐감자)&우유②		
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17	
날 짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	애호박죽⑤⑥	채소스틱(당근)&어린이치즈②	연두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	두유⑤	
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨	
	사골조랭이떡국⑤⑥	소고기뭇국⑤⑥⑮	근대된장국⑤⑥⑮	두부전국찌개⑤⑥	어묵탕⑤⑥	팽이버섯미소국⑤⑥	
	돈육잡채⑤⑥⑩	가자미카레구이⑤⑥	돈육채소조림⑤⑥⑩	새우청경채볶음⑤⑥⑨	로제찜닭⑤⑥⑮	달걀후라이①⑤	
	도토리묵야채무침①⑤⑥⑥	감자채볶음⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	메추리알곤약조림①⑤⑥	미역줄기볶음①⑤⑥	깍두기⑨	
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치	배추김치⑨	배추김치⑨		
오후간식	물만두찜⑤⑥⑩&두유⑤	훈제오리볶음밥⑤⑥&🍌과일	🍌(찐고구마)&우유②	치킨너겟①⑤⑥⑮&과일쥬스	머핀①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	625/19	606/31	601/26	646/30	624/22	402/14	

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품 및 어육가공품										직원용 배추김치	
	오징어	고등어	삼치	가자미					물만두	생선까스	군만두	미트볼	등심까스	떡갈비	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	미국산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.