

2026년 10월 식단표

국공립 상동하늘꿈어린이집 (1~2세)

일자		1일(목)				2일(금)		3일(토)-개천절					
오전간식		 [🌞 10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다.				브로콜리죽		바나나					
점심		 국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 개절밥상 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단 ※ ()는 알레르기 대체식 및 제거식입니다.				차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑥⑬⑭  숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음⑤⑥⑬⑭ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬					
오후간식		 세계 음식문화의 날: 중국 음식 아기짜장면입니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등				현미시리얼/ 유기농우유②		배추전⑤⑥/보리차					
열량 (kcal)	단백질 (g)	447		14.7		334		15.8					
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식				새우살죽⑤⑥⑬		배		누룽지죽				아기요구르트②	
점심				기장밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬⑭ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②③⑤⑥⑬⑭ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 채소습관볶음		찰쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑬⑭ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식				단호박찜/ 유기농우유②		잔치국수⑤⑥⑬		 고구마핫케이크 ②③⑥/유기농우유②					
열량 (kcal)	단백질 (g)	396		17.5		451		19.5		502		19.0	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		당근스틱/ 플레인요거트		흑임자죽		샤인머스켓		콩나물죽⑤		바나나		플레인요구르트②	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑭ 치즈달걀찜①②⑬ (연두부찜) 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬  돈육불고기 ⑤⑥⑬⑭ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ (제거식) 찜닭⑤⑥⑬⑭ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 함박스테이크⑤⑥⑬⑭ ②④③⑥⑬⑭⑮ 과일샐러드②⑤⑬ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우전국⑤⑥⑬⑭ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		찐감자/유기농우유②		다진유부주먹밥⑤⑥/ 보리차		삶은달걀①(찐고구마)/ 유기농우유②		치즈식빵②⑥/ 유기농우유②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	371		16.3		418		16.7		413		17.3	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 		24일(토)	
오전간식		토마토슬라이스		채소죽		배		들깨죽		자른단감		아기요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ (김파국) 동그랑땡채소조림⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국⑤⑥⑬⑭ ⑤⑥⑬⑭ 두부조림⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑬⑭ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 채소습관볶음		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬⑭ 돈육매추리알조림①⑤⑥⑬⑭ (두부조림) 배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑬⑭ (제거식) 고구마 닭갈비⑤⑥⑬⑭ ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑬⑭ 크림소프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		바나나핫케이크②⑤⑥/ 유기농우유②		어묵잡채⑤⑥⑬		단호박요거트범벅②		딸기팠식빵②⑤⑥/ 유기농우유②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	376		16.9		476		16.0		374		16.4	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		부추명양죽		샤인머스켓		감자죽		사과		짜먹는요구르트②	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 콩나물잡채⑤⑥⑬ 깍두기⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑬⑭ 마카로니샐러드⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑬⑭ ⑤⑥⑬⑭ 애호박나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥①⑤ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥②/ 보리차		찐고구마/ 유기농우유②		토마토달걀프리카타타①②③⑤⑥(제거식)/ 우유⑤		 아기짜장면⑤⑥⑬		프렌치토스트①②③⑤⑥(구운식빵)/ 유기농우유②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	400		15.1		393		14.2		392		20.4	
		390		15.6		431		15.3		242		8.3	

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳젓
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기			
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	닭고기		오리고기		식육 · 수산물 가공품							
					어묵		함박스테이크		동그랑땡		닭강정	
	국내산		국내산		어육 수입산)		쇠/돈육(수입산)		돈육(국내산)		닭고기(국내산)	

* 식단은 식재료 수급 및 어린이집 내 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

* 알레르기 유발 식품을 확인하여 영양아에게 알레르기 유발 식품이 있을 경우 반드시 어린이집으로 알림고사 및 환경에게 알려주시길 바랍니다.

일자		1일(목)				2일(금)					
저녁	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 팔호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑭ 달걀치즈전①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬				수수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑭ 애호박볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬					
		269	13.0	244	10.3						
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날	
저녁	가해전절 	쌀밥 맑은유부국⑤⑥⑬ 돈육단호박찜⑤⑥⑩⑬ 열무나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 구이김 깍두기⑬		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		한글날 			
		249	13.3	242	11.1	220	7.7				
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁	차조밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ 닭살조림⑤⑥⑬⑭ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨⑬ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩⑬⑭ 찜만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 어묵탕⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬			
		206	12.3	240	9.5	310	13.0	251	9.7	203	7.2
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
저녁	기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 오이나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 맑은두부탕⑤⑥⑬ 간장닭찜⑤⑥⑬⑭ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 버섯국⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 수제비미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬			
		226	9.6	253	17.8	260	8.6	254	9.7	207	7.6
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁	수수밥 콩나물국⑤⑬ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		찹쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 게살탕⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑭ 파프리카무침 배추김치⑬			
		249	9.9	256	14.6	228	11.4	290	13.8	184	11.1
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	떡갈비		미트볼		맛살		어묵		너비아니	
	쇠/돈육(수입산)		돈육(국내산)		명태어묵(미국산)		어묵(수입산)		돈육(국내산)	

* 식단은 식재료 수급 및 어린이집 내 사정에 의해 변동될 수 있습니다.
* 알레르기 유발 식품을 확인하여 영유아에게 알레르기 유발 식품이 있을 경우 반드시 어린이집으로 알림고사 및 권장예거 알려주시길 바랍니다.

일자		1일(목)				2일(금)					
저녁	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 팔호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑭ 달걀치즈전①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬				수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑭ 애호박볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬					
		384	18.6	349	14.7						
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날	
저녁	가해전절	쌀밥 맑은유부국⑤⑥⑬ 돈육단호박찜⑤⑥⑩⑬ 열무나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 구이김 깍두기⑬		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		한글날			
		356	19.0	346	15.9	314	11.0				
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁	차조밥 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ *순살가자미조림⑤⑥⑬ (닭살조림⑤⑥⑬⑭) 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찰쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨⑬ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩⑬⑭ 찐만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 어묵탕⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬			
		294	17.6	343	13.6	443	18.6	359	13.9	290	10.3
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
저녁	기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 오이나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 *맑은동태탕⑤⑥⑬ (맑은두부탕⑤⑥⑬) 간장닭찜⑤⑥⑬⑭ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 수제비국⑥⑬ 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찰쌀밥 수제비미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬			
		323	13.7	361	25.4	371	12.3	363	13.9	296	10.9
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁	수수밥 콩나물국⑤⑬ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		찰쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 게살탕⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑭ 파프리카무침 배추김치⑬			
		356	14.1	366	20.9	326	16.3	414	19.7	263	15.9
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳잣 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '㉠아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질을 중 '아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	돼지고기	닭고기
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	떡갈비		미트볼		맛살		어묵		너비아니	
	쇠/돈육(수입산)		돈육(국내산)		명태어묵(미국산)		어묵(수입산)		돈육(국내산)	

* 식단은 식재료 수급 및 어린이집 내 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

* 알레르기 유발 식품을 확인하여 영유아에게 알레르기 유발 식품이 있을 경우 반드시 어린이집으로 알림고사 및 권장예거 알려주시길 바랍니다.