



2026년 10월 식단

만1-2세 / 일반형



영양사 : 박소담

일자/요일				1(목)	2(금) ★푸드브릿지	3(토)		
오전간식				☺ 쇠고기청경채죽⑬	☺ 배			
점심	☺ 스마일 표시는 제철 식재료를 표시한 것입니다. *2026년 시립두릉어린이집에서는 🇰🇷 CJ프레시웨이 아이누리에서 제공하는 안심먹거리 친환경 유기농 식자재를 사용합니다.			찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크레미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 434 20	쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ ☺ 청경채나물 각두기⑨ 치즈스틱①②⑤⑥ 429 21			
오후간식								
열량/단백질								
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) ★생일식단	9(금)	10(토)		
오전간식		근대죽⑤⑥	포도/치즈②	바나나				
점심		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면점닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨ 핫케이크①②⑤⑥/우유② 441 18	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 각두기⑨ 채소볶음밥⑤⑥ 425 17	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑬ 으갠감자샐러드①⑤ 백김치⑨ 케이크①②⑥, 롤케이크①②⑥/우유② 431 15				
오후간식								
열량/단백질								
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날	15(목)	16(금)	17(토)		
오전간식	☺ 사과/우유②	쇠고기죽⑬	☺ 단감/액상요구르트②	두부가지죽⑤	바나나			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 후리가게주먹밥⑤ 417 16	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 각두기⑨ 삶은달걀①/우유② 427 17	물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨ 간장비빔국수⑤⑥ 454 13	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 임연수구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨ 찐고구마/우유② 433 16	쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨ 모닝빵①②⑤⑥/우유② 419 15			
오후간식								
열량/단백질								
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수) 컬러푸드DAY	22(목) ★나들이식단	23(금)	24(토)		
오전간식	포도	미역국⑤⑥	☺ 배	새송이버섯죽	채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②			
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨ 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑬/우유② 416 15	쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 각두기⑨ 찐감자/우유② 427 16	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 백김치⑨ 단호박스프② 433 16	쌀밥 쇠고기김가루주먹밥⑤⑩ 바나나 크로와상①②⑥/우유② 411 10	쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨ 유부주먹밥⑤ 431 21			
오후간식								
열량/단백질								
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	☺ 사과/두유⑤	채소죽	☺ 단감/우유②	달걀양파죽①	바나나			
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태점⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 달걀볶이①⑤⑥ 410 20	쌀밥 ☺ 쇠고기묵국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨ 카스텔라①②⑥/우유② 446 14	쌀밥 들깨깬이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으갠고구마샐러드①⑤ 각두기⑨ 우영조림주먹밥⑤⑥ 419 15	기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨ 미트소스스파게티⑥⑬⑬/우유② 452 20	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨ 핫도그①②⑥⑩/우유② 421 16			
오후간식								
열량/단백질								
원산지 표시	밥, 죽	돼지고기	닭고기	쇠고기	두부	연두부	순두부	
	누룽지				콩	콩	콩	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)				국내산	국내산	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	배추김치	백김치	오징어	삼치	떡갈비			
	배추	고춧가루			오리고기	돼지고기	쇠고기	
	X	X	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준제시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.								
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"								
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"								
* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 자자미 등								
* 파란색 글씨 : 신선식품								
* 보라색 글씨 : 국없는날								

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등

* 관란색 글씨 : 신선식품

* 보라색 글씨 : 국없는날

* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
(2020.09.09 개정)