



2026년 10월 식단

만3-5세 / 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 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 633 29	쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ ☺ 청경채나물 각두기⑨ 치즈스틱①②⑤⑥ 590 29	
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 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 각두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 으갠감자샐러드①⑤ 배추김치⑨ 케이크①②⑥, 롤케이크①②⑥/우유② 627 21		
오후간식		핫케이크①②⑤⑥/우유② 644 26	채소볶음밥⑤⑥ 622 24			
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 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 각두기⑨	숯불 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	찰국밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 임연수구이⑤⑥ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	후리가게주먹밥⑤	삶은달걀①/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	607 22	623 24	663 20	632 23	610 22	
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 배추김치⑨	쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 각두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기김가루주먹밥⑤⑩ 바나나	쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫/우유②	찐감자/우유②	☺ 단호박스프②	크로와상①②⑥/우유②	유부주먹밥⑤	
열량/단백질	604 21	622 24	597 23	597 14	622 30	
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 배추김치⑨	쌀밥 ☺ 쇠고기묵국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으갠고구마샐러드①⑤ 각두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ☺ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	달걀볶이①⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	우영조림주먹밥⑤⑥	미트소스스파게티⑥⑫⑬/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질	598 29	651 20	609 21	660 29	613 23	
원산지 표시	밥, 죽	돼지고기	닭고기	쇠고기	연두부	콩비지
	누룽지				순두부	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)				콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산
	배추김치	백김치	오징어	삼치	떡갈비	원양산
표시	배추				오리고기	돼지고기
	고춧가루				국내산	국내산
	국내산	국내산	X	국내산	국내산	국내산

※ 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, 고동어, 삼치, 가지미 등

* 관련색 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) ㉠자
(2020.09.09 개정)