



일자/요일		1(목)				2(금)					
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑩				☺ 배					
점심		쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑦ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기야채두부볶음⑤⑥⑦⑧⑨ ☺ 청경채나물 깍두기⑨					
오후간식		핑거스틱①②③④(or백설기)/우유②				치즈스틱①②③④					
열량/단백질		633 29				590(600) 29					
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식				근대국⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥			
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑦⑧ 느타리버섯볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야가볶음⑤⑥⑦⑧ 양배추요거트샐러드①②③④ 깍두기⑨		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑦⑧⑨ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨			
오후간식		햇케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥		찜감자/우유②					
열량/단백질		644 26		622 24		606 23					
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
오전간식		☺ 사인머스켓/우유②		쇠고기죽⑩		바나나		두부가지죽⑤		오렌지	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장재육볶음⑤⑥⑦⑧⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦⑧⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑦⑧⑨ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 개떡볶음⑤⑥⑦⑧⑨ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑦⑧⑨ ☺ 두부조림⑤⑥⑦⑧⑨ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		후리가게주먹밥⑤		구운달걀①/우유②		케이크①②⑥/우유②		찜고구마/우유②		구운스틱①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		607 22		623 24		648 21		632 23		610 22	
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 설날		22(목)		23(금)	
오전간식		사인머스켓		미역죽⑤⑥		☺ 사과		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑦⑧⑨ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스프림에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦⑧⑨ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑦⑧⑨ ☺ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 ☺ 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑦/우유②		찜감자/우유②		☺ 단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질		604 21		622 24		597 23		623 29		598 30	
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		☺ 배/두유⑤		채소죽		☺ 굴/우유②		달걀양파죽①		사인머스켓	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥⑦ 돈사태찜⑤⑥⑦⑧⑨ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥⑦ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥⑦ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑦⑧⑨ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 삼치무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥⑦ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧⑨ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		달걀볶음①⑤⑥		카스샐러드①②⑥/우유②		우유조림주먹밥⑤⑥		미트소스파게티⑥⑦⑧⑨/우유②		핫도그①②⑥⑦⑧⑨/우유②	
열량/단백질		598 29		651 20		609 21		660 29		613 23	
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산 고춧가루 국내산		누룽지 국내산 국내산 돼지고기 국내산 닭고기 국내산 쇠고기 한우/국내산 오리고기 국내산		가공품 원산지 표시 두부 콩 국내산 연두부 콩 국내산 순두부 콩 국내산 콩비지 콩 국내산 참치 다랑어 원양					
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.											
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"				* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지 등				* 파란색 글씨 : 신선식품		* 보라색 글씨 : 국없는날	
* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.											
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲차 (2020.09.09 개정) <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> <급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.>											
* '(or)' 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, '(추가)' 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다.											
* '(or)', '(추가)'메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.											
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.											
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.											
본 센터의 식단은 편택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.											



2026년 10월 식단



만1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

관 명 (폴라리스) 어린이집

일자/요일						1(목)	2(금)			
오전간식	 식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송능을 제공(권장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴					☺ 쇠고기청경채죽⑩ 쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑭ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 핑거스틱①②③(or백설기)/우유② 434 20		☺ 배 쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이②두부볶음③④⑩⑪ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ 치즈스틱①②③④ 429(436) 21		
점심										
오후간식										
열량/단백질										
일자/요일	5(월)	6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		
오전간식			근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥			
점심			쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑭ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑭ ☺ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨			
오후간식			핫케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥		찐감자/우유②			
열량/단백질			441 18		425 17		416 16			
일자/요일	12(월)	13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
오전간식	☺샤인머스켓/우유②		쇠고기죽⑩		바나나		두부가지죽⑤		오렌지	
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺ 가지마구이③④ ☺ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소달고기국⑤⑥⑭ ☺ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	후리가케주먹밥⑤		구운달걀①/우유②		케이크①②⑥/우유②		찐고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	417 16		427 17		454 13		433 16		419 16	
일자/요일	19(월)	20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		
오전간식	샤인머스켓		미역죽⑤⑥		☺사과		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기근약조림⑤⑥⑭ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음③④⑤ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑭ ☺무나물 배추김치⑨		쌀밥 ☺순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑭/우유②		찐감자/우유②		☺단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	416 15		427 16		433 16		428 20		415 21	
일자/요일	26(월)	27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
오전간식	☺배/우유⑤		채소죽		☺굴/우유②		달걀양파죽①		샤인머스켓	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 ☺쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑭ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	달걀볶음①③④		카스텔라①②③/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스파케티⑥⑭⑯/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질	410 20		446 14		419 15		452 20		421 16	
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산		누룽지 돼지고기 국내산 오징어 고등어 국내산		닭고기 국내산 한우/국내산 국내산		쇠고기 국내산		오리고기 국내산	
가공품 원산지 표시							두부 콩 국내산 연두부 콩 국내산 순두부 콩 국내산 콩비지 콩 국내산 참치 다량어 원양			
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.										
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"			* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등			* 파란색 글씨 : 신선식품			* 보라색 글씨 : 국없는날	
* 푸드브릿지 : 푸드브릿										