



2026년 10월 식단



만1-2세 / 일반형

하늘담어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일					1(목)	2(금)
오전간식	 식단구성 안내				 쇠고기청경채죽⑩	 배
점심	- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정할 식단 - 플러스식단 : 병학 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 송농을 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				쌀밥 콩나물국⑤  닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑤ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 434 20	쌀밥 복어양파국⑤⑥  돼지고기구이*두부볶음⑤⑥⑩⑩⑩  청경채나물 깍두기⑨ 치즈스틱①②⑤⑥/ 429(436) 21
오후간식						
열량/단백질						
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	
오전간식		근대죽⑤⑥	바나나/치즈②	어묵양파죽⑤⑥		
점심	 대체 휴일	쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 햇케이크①②⑤⑥/우유② 441 18	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야가볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨ 채소볶음밥⑤⑥ 425 17	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑩  연두부말갈찜①⑤ 김구이 배추김치⑨ 찜감자/우유② 416 16	 한글날	
오후간식						
열량/단백질						
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날	15(목)	16(금)나들이식단	
오전간식	 사과/우유②	쇠고기죽⑩	 단감/액상요구르트②	두부가지죽⑤		
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후리가게주먹밥⑤ 417 16	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 삶은달걀①/우유② 427 17	쌀밥 쇠고기짜장면⑤⑥⑩  송농 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 간장비빔국수⑤⑥ 454 13	찰국밥 시금치된장국⑤⑥  양면구이⑤⑥  연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 찜고구마/우유② 433 16	쇠고기감자루주먹밥⑤⑩ 바나나 225 5	
오후간식						
열량/단백질						
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수) 컬러푸드DAY	22(목)	23(금)생일잔치	
오전간식	 굴	미역국⑤⑥	 배	새송이버섯죽	바나나	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유② 416 15	쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩  브로콜리스프링클레그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨ 찜감자/우유② 427 16	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨  단호박스프② 433 16	쌀밥 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑤  무나물 배추김치⑨ 크로와상①②⑥/우유② 428 20	쌀밥  쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑥/우유② 428 14	
오후간식						
열량/단백질						
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	 사과/우유⑤	채소죽	 단감/우유②	달걀양파죽①	바나나	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 달걀볶이①⑤⑥/추가:보리차 410 20	쌀밥  쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 카스롤①②⑥/우유② 446 14	쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥  닭고기청경채볶음⑤⑥⑤ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨ 우영조림주먹밥⑤⑥ 419 15	쌀밥 유부된장국⑤⑥  고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨ 미트소스파제티⑥⑩⑩/우유② 452 20	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 핫도그①②⑥⑩/우유② 421 16	
오후간식						
열량/단백질						
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추 국내산	누룽지 돼지고기 국내산 오징어 고춧가루 국내산	닭고기 쇠고기 국내산(한우) 고등어 노르웨이 국내산	오리고기 국내산 가공품 원산지 표시 두부 국내산 연두부 국내산 순두부 국내산 콩비지 국내산 참치 다량어 원양산	콩 국내산 떡갈비 오리고기 국내산 호주산	
※ 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, 사배, 매단, 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) ⑲자 (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.						
* 맵고럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.						
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.						

