

일자/요일					1(목)	2(금)	3(토)					
오전간식					☺쇠고기청경채죽⑩	☺달걀브로콜리죽⑮						
점심					찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	쌀밥 복어양파국⑤⑥ ☺돼지고기구이*두부쌈장⑥⑩⑪⑫ ☺청경채나물 깍두기⑨						
오후간식					핑거스틱①②⑥/우유②	☺배/우유②						
열량/단백질					434 20	420 20						
플러스간식						치즈스틱①②⑤⑥						
열량/단백질						85 5						
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점심			기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ ☺연두부달걀찜① 김구이 백김치⑨				쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식			햇케이크①②⑤⑥/우유②		바나나/치즈②		찜감자/우유②					
열량/단백질			441 18		416 17		416 16				315 15	
플러스간식												
열량/단백질												
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑩		☺흰쌀생선배추죽		두부가지죽⑤		애호박죽		두유⑤	
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장면밥⑤⑥⑩ 중농 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ ☺가지미구이⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ ☺두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨	
오후간식	☺사과/우유②		삶은달걀①/우유②		☺단감/액상요구르트②		찜고구마/우유②		오렌지/우유②			
열량/단백질	422 15		427 17		433 14		433 16		439 15		301 12	
플러스간식	후리가케주먹밥⑤				간장비빔국수⑤⑥				구운식빵①②⑤⑥			
열량/단백질	72 2				76 2				45 2			
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 핏푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	☺달걀브로콜리죽①		미역죽⑤⑥		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		찰쌀닭죽⑮		우유②	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 부추전⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ ☺무나물 백김치⑨		쌀밥 ☺순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	굴/치즈②		찜감자/우유②		☺단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		체스터스틱(오이)/떡볶이요구르트②			
열량/단백질	439 17		427 16		474 18		428 20		417 22		278 9	
플러스간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩				☺배				김가루주먹밥			
열량/단백질	64 2				15 0				58 2			
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	쇠고기시금치죽⑩		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①		고구마죽		두유⑤	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 백김치⑨		찰쌀밥 ☺쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 오캔고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺고등어무조림⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ☺참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ☺맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	☺사과/두유⑤		카스텔라①②⑥/우유②		☺단감/우유②		미트소스스파게티⑥⑩⑫/우유②		바나나/우유②			
열량/단백질	412 17		446 14		422 15		452 20		423 15		273 11	
플러스간식	달걀볶이①⑤⑥				우영조림주먹밥⑤⑥				핫도그①②⑥⑩			
열량/단백질	67 5				69 1				87 3			
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기		닭고기		오리 고기		두부 콩		연두부 콩	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	쇠고기		백김치 배추		오징어		고등어		훈제오리 오리고기		떡갈비	
	국내산(한우)		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 🌈컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"🍠			* ☺제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등			* 파란색 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) ⑲잣 (2020.09.09 개정)												



2026년 10월 식단



만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 김은유

시립우미린레이크어린이집

일자/요일						1(목)		2(금)		
저 녀						잡쌀밥 닭살묵국 ^⑮ 크래미채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		쌀밥 돈육된장국 ^{⑤⑥⑩} 북어찜 ^{⑤⑥} 브로콜리참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨		
	열량/단백질					258	12	229	11	
일자/요일	5(월)	6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		
저 녀		기장밥 닭살버섯국 ^{⑤⑥⑮} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 김자반 ^⑤ 백김치 ^⑨		돈육양배추덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀찜국 ^① 근대나물 깍두기 ^⑨		현미밥 연두부맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기양파볶음 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물무침 백김치 ^⑨				
		253	15	238	14	253	12			
일자/요일	12(월)	13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
저 녀	쌀밥 돈육애호박국 ^{⑤⑥⑩} 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	흑미밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 훈제오리불고기 ^{⑤⑥} 배추된장나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		쌀밥 콩나물국 ^⑤ 쇠고기찜 ^{⑤⑥⑮} 무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		잡곡밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 가자미조림 ^{⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		쌀밥 참나물된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 백김치 ^⑨		
		251	13	242	10	260	12	250	12	255
일자/요일	19(월)	20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
저 녀	쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 연양식쇠불고기 ^{⑤⑥⑮} 당근미역무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 숙주맑은국 돈육감자조림 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		쌀밥 오징어부추국 ^{⑤⑥⑰} 달걀말이 ^{①⑤} 아욱나물무침 백김치 ^⑨		닭살데리야끼볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 들깨무침국 참치조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		쌀밥 돈육버섯국 ^{⑤⑥⑩} 순두부찜*양념장 ^{⑤⑥} 김구이 백김치 ^⑨		
		240	11	233	12	232	11	236	14	226
일자/요일	26(월)	27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
저 녀	쌀밥 두부양배춧국 ^⑤ 치킨너겟 ^{①⑤⑥⑮} 부추나물 백김치 ^⑨	잡쌀밥 깻잎된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기우영볶음 ^{⑤⑥⑮} 감자조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		쌀밥 닭살채소국 ^{⑤⑥⑮} 유부조림 ^{⑤⑥} 팽이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 시금치맑은국 고등어구이 ^{⑤⑥} 고구마조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		쌀밥 쇠고기탕국 ^⑮ 달걀찜 ^① 애호박나물 백김치 ^⑨		
		239	11	235	10	234	10	233	9	258
원산지 표 시	밥 쌀(백미,현미,흑미,잡쌀)		돼지고기	닭고기	고등어	가공품 원산지 표 시	두부	연두부	순두부	참치
							콩	콩	콩	다랑어
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산
	쇠고기		백김치	오리고기	오징어		훈제오리	치킨너겟		
			배추			오리고기	닭고기			
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		

* 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) ⑲잣
(2020.09.09 개정)



심우미린레이크어린이집

경기도 평택시 죽백4로 40 우미린레이크 파크 단지 丙

031) 652-1031

010-4589-1031