

2026년 10월 효원어린이집 식단

식단표: 어린이급식관리지원센터 참조

영양사 : 민숙희

조리사 : 김미순, 공정애, 손세련

날짜(요일)				1일(목)-용인 곤충테마파크	2일(금)
오전간식					배/떠먹는요거트②
점심	효원어린이집에서는 풀무원푸드머스에서 신선한 식자재를 매일 제공받습니다. 소고기는 냉장 한우 1등급이상, 돼지고기는 냉장 동물복지 1등급, 닭고기는 냉장 동물복지 1등급 또는 하림닭을 식자재로 사용합니다. 간식은 자연식품(과일, 채소)으로 주3회이상 제공되며 아이들 성장에 도움을 주는 유제품은 매일 제공됩니다. 생일식단: 매월 생일에는 미역국과 함께 생일 축하 떡, 케이크가 제공됩니다.				기장밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 깍두기⑨ 전통음식 딸기설기 600kcal/29g
오후간식					
열량/단백질					
날짜(요일)	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)-5세 도서관견학	9일(금)-한글날
오전간식		사과/우유②	바나나/요구르트②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
점심		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면전달⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 채소짜장면②⑤⑥ 644kcal/26g	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨ 치즈스틱①②⑤⑥ 622kcal/24g	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨ 배/떠먹는요거트② 654kcal/23g	
오후간식					
열량/단백질					
날짜(요일)	12일(월)	13일(화)-생일잔치	14일(수)	15일(목)-5세 도서관견학	16일(금)
오전간식	사과팬케이크①②⑤⑥/우유②	샤인머스켓/치즈②	단감/떠먹는요거트②	시리얼/우유②	키위/요구르트②
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치 어묵바⑤⑥ 607kcal/22g	Happy Birthday! 쌀밥 쇠고기미역국 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤/단무지 케이크 생일잔치 꿀떡 663kcal/20g	쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑮ 송늬 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 간장비빔국수⑤⑥ 663kcal/20g	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 고구마맛탕 623kcal/24g	기장밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 구운식빵①②⑤⑥/두유 610kcal/22g
오후간식					
열량/단백질					
날짜(요일)	19일(월)	20일(화)-6.7세 쿠킹클래스	21일(수)	22일(목)	23일(금)-6.7세 쿠킹클래스
오전간식	딸기잼썩빵②⑤⑥/우유②	배/치즈②	파인애플/떠먹는요거트②	대파썩썩크로와상①②⑥/우유②	바나나/요구르트②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 백김치 버터감자구이② 604kcal/21g	쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨ 순살치킨⑤⑥⑫⑮⑯ 622kcal/24g	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨ 단호박스프② 597kcal/23g	쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨ 찐고구마 623kcal/29g	기장밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨ 전통음식 증편 607kcal/22g
오후간식					
열량/단백질					
날짜(요일)	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)-7세 졸업사진촬영	30일(금)-할로윈
오전간식	고구마치즈케이크①②⑤⑥/우유②	샤인머스켓/치즈②	단감/떠먹는요거트②	핑거스틱빵①②⑥/우유②	바나나/요구르트②
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치 궁중떡볶이⑤⑥⑮ 606kcal/26g	쌀밥 쇠고기묵국⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫/주스 651kcal/20g	쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨ 핫도그*케첩①②⑥⑩⑫ 604kcal/25g	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 깍두기⑨ 미트소스스파게티⑥⑫⑮ 639kcal/21g	기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 구운달걀①/주스 604kcal/25g
오후간식					
열량/단백질					
원산지	쌀(잡곡류)	소고기	돼지고기	콩(두부)	닭고기,오리고기
표시안내	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	고등어 / 갈치	오징어 / 낙지	명태(황태,동태)	배추김치(배추,고춧가루)	
	노르웨이산 / 국내산	국내산	러시아산	국내산	

- ▷ 상식식단중 중식은 만3~5세 일일 에너지 권장량 1400kcal(열), 단백질 20g(단), 나트륨 900mg(나)을 기준으로 제공됩니다.
- ▷ 매일 단백질과 칼슘섭취를 위해 우유 및 유제품을 주5회 간식으로 섭취합니다.
- ▷ 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
- ▷ 식품에 알레르기가 있는 원아의 경우 우유는 주스 또는 두유로 대체하고 그외에는 부모님께서 제공하는 대체식품 또는 알레르기 유발식품을 제거한 급식을 제공합니다.
- ▷ 위 식단은 평택육아종합지원센터 식단을 바탕으로 유아가 많은 효원어린이집 실정에 맞게 작성하였습니다.
- ▷ 위 식단의 식자재는 풀무원푸드머스로부터 매일 수급 받고 있으며 원 행사 및 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.