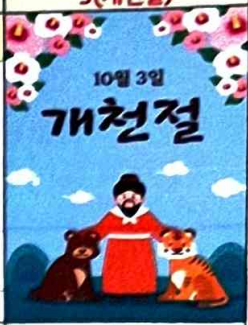
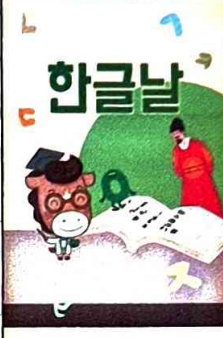


2026년 10월

영아(1-2세) 식단

시 설 명 : 시립수택어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	10월 '단오박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	쇠고기시금치죽⑩	샤인머스켓(제철과일)	10월 3일 개천절
점 심	 ① 1단계 친해지기 ② 2단계 간접노출 ③ 3단계 소극적노출 ④ 4단계 적극적노출			잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑦⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고동어구이⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐감자, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑬⑭, 우유②	
열량/단백질				425/16	408/19	
일 자	5(대체육일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽①	당근스틱, 떠먹는요거트②	달걀브로콜리죽⑮		두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염삼겹⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		온메일국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	옥수수채소전①⑤⑥	단오박크림수제비 ①②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮, 우유②		
열량/단백질		449/18	396/14	455/20		401/18
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	배(제철과일)	두부미역죽⑤	파프리카스틱, 떠먹는요거트②	흰살생선오이죽	샤인머스켓(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 새우동그랑땡①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단오박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑪⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감장국⑤⑥ 쇠고기새송이볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 마시는요거트②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮	찐어묵⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	435/18	440/18	402/18	449/21	392/19	338/16
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	바나나(제철과일)	달걀애호박죽①	방울토마토⑫, 떠먹는요거트②	연두부고구마죽⑤, 치즈②	배(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ ③ 쇠고기단오박조림 ⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮ 백미밥(1/2) 햄박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	증편, 매실차	채소부침개①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	418/17	413/17	421/15	446/14	451/17	467/17
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	키위(제철과일)	흰살생선당근죽	오이스틱, 떠먹는요거트②	쇠고기무죽⑮	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치전과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑬ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육목찜⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑪⑮ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드레싱 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	군고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐단오박, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑭, 우유②	
알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀 국내산	콩 국내산	배추김치 국내산	소고기 국내산 (한우)	돼지고기 국내산	달고기 국내산
열량/단백질	441/18	431/20	388/19	411/15	436/18	348/15

시 설 명 : 시립수택어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

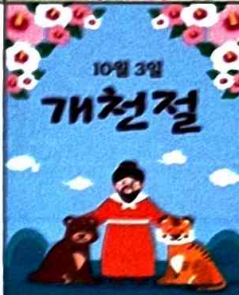
 구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월

식단표(야간)

시 설 명 : 시립수택어린이집

영양사명 : 이고은 영양사

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)						
저 녀	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계 친해지기 2단계 간접노출 3단계 소극적노출 4단계 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팓국⑮ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨							
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10						
저 녀	10월 3일 개천절 대체휴일 	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨								
일 자	12	13	14	15	16	17						
저 녀	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 온두부찜&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
일 자	19	20	21	22	23	24						
저 녀	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨							
일 자	26	27	28	29	30	31						
저 녀	잡곡밥 백팍뽕국⑤⑨⑪⑫ 두부완자전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨							
알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
원산지 표시	쌀	콩	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	식육·어육 가공품		* 식재료 수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	밥	죽	누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이	국내산	참지(다량어 함유산), 돈가스(돈육·국산), 동그랑땡(돈육·채우, 참깨산), 미트볼(돈육·국산), 배울런지(오징어·미국, 인도네시아, 베트남채우, 참깨, 중국)		