

2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명: 대원어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 // : 숙주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				400kcal/19g	440kcal/15g	
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			김가루달걀죽①	바나나	
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	437kcal/16g	421kcal/18g	439kcal/16g	397kcal/16g		305kcal/9g
오전간식	단감	흑임자찹쌀죽	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑮ 비트채소초무침 후식(꿀)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g	424kcal/19g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	사과	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백종면국⑤⑦ 돼지고기사태침⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑮ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑮ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 생일파티	24일 (토)
열량/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	448kcal/16g	434kcal/20g	416kcal/10g	319kcal/11g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑮	바나나	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	생일케이크①②⑤⑥	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g	419kcal/14g	420kcal/14g	298kcal/10g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑮ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑫⑮ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파마소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국 내 산	외 국 산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 원양어산		배추: 국 내 산, 고춧가루: 국 내 산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국 내 산 (한우)	국 내 산	국 내 산	국 내 산	14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산 23일 돈까스 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산

* 위의 식단은 원대 사정에 의해서 같은 식품군이나 다른 식품군으로 대체될 수 있습니다.

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명: 대원어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (목)			2일 (금)		3일 (토) 개천절
열량/단백질	646kcal/29g			642kcal/22g		개천절 
오전간식	김가루달걀죽①			바나나		
중 식	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨			차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	찐만두⑤⑥⑩			모닝빵①②⑤⑥,우유②		
오후간식						
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	625kcal/22g	647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g	한글날 	413kcal/12g
오전간식	단감	흑임자찰쌀죽	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑬ 비트채소무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가게주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	600kcal/23g	600kcal/27g	600kcal/22g	618kcal/28g	612kcal/24g	411kcal/18g
오전간식	사과	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑬ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤,우유②	들깨칼국수⑥	마들렌①②⑤⑥,우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑬ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 생일파티	24일 (토)
열량/단백질	622kcal/24g	612kcal/23g	642kcal/22g	611kcal/29g	640kcal/16g	434kcal/15g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑬	바나나	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑬ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	🎂 생일케이크①②⑤⑥	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	626kcal/22g	644kcal/22g	646kcal/22g	427kcal/13g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥,우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국 내 산		외 국 산		고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 원양어산		배추: 국 내 산, 고춧가루: 국 내 산	
	쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기	가공식품	
	국 내 산 (한우)		국 내 산		국 내 산	국 내 산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산 23일 돈까스 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산	

* 위의 식단은 원내 사정에 의해서 같은 식품군이나 다른 식품군으로 대체될 수 있습니다.