

2026년 10월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 취국 제1 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (목)			2일 (금)	3일 (토) 개천절
영양/단백질	400kcal/19g			429kcal/16g	
오전간식	김가루달걀죽①			두부청경채죽⑤	
중 식	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파태지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨			차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
영양/단백질	452kcal/16g	421kcal/18g	429kcal/10g	419kcal/17g	305kcal/9g
오전간식	달걀채소죽⑫	흑임자참쌀죽	삼색채소죽	참나물연근죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	롤케이크①②⑤⑥	샤인머스켓, 우유②	☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
영양/단백질	425kcal/19g	432kcal/18g	411kcal/14g	424kcal/19g	419kcal/15g
오전간식	가지아욱죽	삼색채소죽	모듬버섯죽	당근파프리카죽	조갯살양파죽⑫
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백점볶국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스	감자메시①⑤, 샤인머스켓	들깨칼국수⑥	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	사과, 우유②
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
영양/단백질	413kcal/18g	436kcal/19g	433kcal/16g	443kcal/20g	424kcal/18g
오전간식	장국죽⑤⑥⑩	닭살오이죽⑫	애호박브로콜리죽	쇠고기부추죽⑫	감자채소죽
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠장국⑤⑥ 매실소스달걀볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑫ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 멜론	배, 우유②	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	토마토소스스파게티⑤⑥⑩
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
영양/단백질	426kcal/16g	418kcal/14g	447kcal/16g	413kcal/14g	441kcal/17g
오전간식	쇠고기채소죽⑫	흰살생선살양파죽	근대된장죽⑤⑥	검은콩무죽⑤	오징어치즈죽②⑦
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참소스테이크⑤⑥⑩⑫ 미나리나물 깍두기⑨
오후간식	채소전⑤⑥, 샤인머스켓	잔치국수⑤⑥	찰보리빵①②⑤, 우유②	단호박범벅①⑤	단감, 우유②

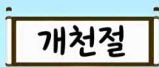
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어::	명태·동태:러시아산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기 및 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 찢지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

시설명: 취국 제1 어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
영양/단백질	 이달의 식재료 // : 숙주  - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!	646kcal/29g	652kcal/23g	 개천절 
오전간식		김가루달걀죽①	두부청경채죽⑤	
중식	식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲걔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	

날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	647kcal/22g	647kcal/28g	660kcal/16g	609kcal/25g		413kcal/12g
오전간식	달걀채소죽⑮	흑임자참쌀죽	삼색채소죽	참나물연근죽		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑮ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	 롤케이크①②⑤⑥	샤인머스켓, 우유②		🌸

날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	629kcal/29g	664kcal/28g	632kcal/22g	618kcal/28g	610kcal/22g	411kcal/18g
오전간식	가지아욱죽	삼색채소죽	모듬버섯죽	당근파프리카죽	조갯살양파죽 ^⑱	두유 ^⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음 ^{⑤⑥⑬} 열갈이나물 깍두기 ^⑨	쌀밥 백점볶국 ^{⑤⑦} 돼지고기사태찜 ^{⑤⑥⑩} 시금치나물 배추김치 ^⑨	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 치킨까스 ^{①②⑤⑥⑬} +머스터드소스 ^{①⑤} 코우슬로샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 배추김치 ^⑨	보리밥 쇠고기샤브탕 ^{⑤⑥⑬} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 애호박양파볶음 ^{⑤⑨} 깍두기 ^⑨	제육덮밥 ^{⑤⑥⑩} 맑은무채국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 후식(파인애플)
오후간식	해물파전 ^{①⑤⑥⑦⑱} 어린이주스	감자메시 ^{①⑤} , 샤인머스켓	들깨칼국수 ^⑥	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	사과, 우유 ^②	☆

날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	636kcal/28g	635kcal/28g	618kcal/22g	626kcal/29g	653kcal/27g	434kcal/15g
오전간식	장국죽⑤⑥⑬	닭살오이죽⑬	애호박브로콜리죽	쇠고기부추죽⑬	감자채소죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑬ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵 멜론①②⑤⑥	배, 우유②	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜 ⑤⑥⑫	토마토소스파게티 ⑤⑥⑫	✿

날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	656kcal/25g	645kcal/22g	653kcal/23g	636kcal/21g	643kcal/24g	427kcal/13g
오전간식	쇠고기채소죽⑯	흰살생선살양파죽	근대된장죽⑤⑥	검은콩무죽⑤	오징어치즈죽②⑰	두유⑤
중 식	기장밥 🌟숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑯ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스묵살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑯ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
	채소전⑤⑥, 샤인머스켓	잔치국수⑤⑥	찰보리빵①②⑤, 우유②	단호박범벅①⑤	단감, 우유②	🌸

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물	김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우	국내산	국내산	고등어:: 국내산 명태·동태:러시아산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기 및 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기 오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
				14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 찢지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.