

2026년 10월 식단_24시간 1~2세 시설용

시설명: 사랑해 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				748kcal/24g	927kcal/30g	865kcal/36g
조 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			열무오이죽 다진배추김치⑨	두부청경채죽⑤ 다진깍두기⑨	쇠고기참깨죽⑬ 다진배추김치⑨
오전간식				바나나	바나나	두유⑤
중 식				쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 김자반⑤	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 주꾸미연포국⑤⑥ 닭고기장독떡이⑤⑥⑬ 시금치된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	 : 숙주 - 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!			편만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	갯잎주먹밥
석 식				보리밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 배추김치⑨	쌀밥 복엇국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 가지미유자청구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	910kcal/36g	929kcal/28g	877kcal/29g	903kcal/25g	878kcal/34g	911kcal/36g
조 식	닭살채소죽⑮ 다진깍두기⑨	쇠고기배죽⑬ 다진배추김치⑨	애호박배추죽 다진깍두기⑨	미역된장죽⑤⑥ 다진배추김치⑨	검은콩치즈죽②⑤ 다진깍두기⑨	달걀부추죽① 다진배추김치⑨
오전간식	단감	흑임자참쌀죽	사인머스켓	삼색채소죽	거봉	미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 새우살미나리국⑨ 근대나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 돌깨무나물⑤ 배추김치⑨	 쌀밥 돌깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑰ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 표고버섯나물 배추김치⑨	우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 후식(사과)
오후간식	편고구마	수제비⑥	달걀채소볶음밥①⑤	 생일케이크①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥
석 식	기장밥 쇠고기된장국⑤⑥⑰ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 얼갈이들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩비짓국⑤ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑰ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓묵국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살카레찜⑤⑥⑮ 우렁볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	890kcal/27g	887kcal/35g	848kcal/30g	912kcal/35g	856kcal/32g	854kcal/37g
조 식	조갯살양파죽⑮ 다진깍두기⑨	두부돌깨죽⑤ 다진배추김치⑨	모듬버섯죽 다진깍두기⑨	쇠고기무죽⑰ 다진배추김치⑨	가지아욱죽 다진깍두기⑨	복어채콩나물죽⑤ 다진배추김치⑨
오전간식	오렌지	삼색채소죽	사인머스켓	당근파프리카죽	파인애플	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이버섯⑤⑥⑰ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 백종분국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대우살국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑰ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새우살국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	칼국수⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑰⑱ 어린이주스	들기름막국수③⑤⑥
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑰ 맑은숙주국 미나리나물 깍두기⑨ 후식(굴)	기장밥 대파달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶침⑤⑥⑩⑫ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑮ 오이배무침 배추김치⑨

시설명: 사랑해 어린이집

작성자: 영양팀

날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	876kcal/35g	848kcal/31g	811kcal/26g	899kcal/34g	879kcal/34g	853kcal/32g
조 식	장국죽 ^{⑤⑥⑬} 다진깍두기 ^⑨	닭살오이죽 ^⑮ 다진배추김치 ^⑨	애호박김가루죽 다진깍두기 ^⑨	새송이버섯연근죽 다진배추김치 ^⑨	감자흑미죽 다진깍두기 ^⑨	배밤죽 다진배추김치 ^⑨
오전간식	바나나	콩가루시금치죽 ^⑤	바나나	쇠고기부추죽 ^⑮	배	미숫가루 ^⑤ +우유 ^②
중 식	쌀밥 완자탕 ^{⑤⑥⑩} 삼치구이 ^⑤ 무나물 배추김치 ^⑨	기장밥 맑은배춧국 ^{⑤⑥} 쇠고기장조림 ^{⑤⑥⑮} 실곤약무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	햄채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 김자반 ^⑤ 	차조밥 숙갓된장국 ^{⑤⑥} 매실소스닭살볶음 ^{⑤⑥⑮} 고사리나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은바지락국 ^⑮ 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 참나물들기름무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	보리밥 콩나물국 ^⑤ 쇠고기단호박찜 ^{⑤⑥⑮} 얼갈이참깨무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	딸기잼+식빵 ^{①②⑤⑥}	영양주먹밥 ^⑤	토마토소스파게티 ^⑤ ^{⑥⑫}	삶은달걀 ^① , 식혜	군만두 ^{⑤⑥⑩} , 우유 ^②	배추전 ^{①⑤⑥}
석 식	차조밥 취나물들갓국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 갓잎순복음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 팽이버섯된장국 ^{⑤⑥} 돈육잡쌀구이 ^{⑤⑥⑩} 곤드레나물볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	보리밥 맑은오징어국 ^⑦ 쇠불고기 ^{⑤⑥⑮} 열무나물 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은근대국 ^{⑤⑥} 햄박스테이크 ^{①⑤⑥⑩⑮} +소스 ^{⑤⑥⑫} 양상추샐러드 ^{①②⑤} 배추김치 ^⑨	기장밥 쇠고기미역국 ^⑮ 우유달걀찜 ^{①②} 양송이버섯볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은동태탕 ^⑤ 돈육부추잡채 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리된장마요 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
열량/단백질	911kcal/35g	874kcal/29g	890kcal/36g	894kcal/31g	865kcal/29g	910kcal/34g
조 식	쇠고기참쌀죽 ^⑮ 다진깍두기 ^⑨	고구마당근죽 다진배추김치 ^⑨	닭살근대죽 ^⑮ 다진깍두기 ^⑨	열무된장죽 ^{⑤⑥} 다진배추김치 ^⑨	브로콜리치즈죽 ^② 다진깍두기 ^⑨	들깨채소죽 다진배추김치 ^⑨
오전간식	멜론	현살생선살양파죽	샤인머스켓	검은콩무죽 ^⑤	배	두유 ^⑤
중 식	기장밥  숙주황태국 ^⑤ 닭고기당면찜 ^{⑤⑥⑮} 파프리카양파볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	쌀밥 맑은채소국 ^⑤ 사과소스목살구이 ^{⑤⑩} 양배추무침 깍두기 ^⑨	보리밥 육개장 ^{⑤⑥⑮} 두부부침 ^{①⑤⑥} 표고버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	쌀밥 대파달걀국 ^① 오리주물럭 ^{⑤⑥} 시금치개소스무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 건새우묵국 ^⑨ 쇠고기참스테이크 ^{⑤⑥⑫⑮} 미나리나물 배추김치 ^⑨	쌀밥 맑은낙지국 ^⑮ 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지양파볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	꿀호떡 ^{①②⑤⑥}	잔치국수 ^{⑤⑥}	채소전 ^{⑤⑥} , 우유 ^②	단호박범벅 ^{①⑤}	롤유부초밥 ^{①⑤⑥}	밤식빵 ^{①②⑤⑥}
석 식	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 맑은청경채국 애호박나물 깍두기 ^⑨ 후식(떠먹는요구르트 ^②)	차조밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 닭고기우영볶음 ^{⑤⑥⑮} 오이나물 배추김치 ^⑨	쌀밥 맑은건홍합국 ^⑮ 쇠고기채소조림 ^{⑤⑥⑮} 갓잎순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 돈육시래기국 ^{⑤⑥⑩} 임연수카레구이 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	쌀밥 부추미소국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 배추나물 깍두기 ^⑨	보리밥 닭고기채소국 ^{⑤⑥⑮} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑫} 새송이버섯나물 배추김치 ^⑨

표시 경우 국가명 작성	(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	: 국내산 고등어: 국내산 명태·동태: 원양산 오징어: 국내산 낙지: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 *	쇠고기 국산 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산 (한우)		국내산	국내산	국내산

- * 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, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
- * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.