

2026년 10월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

시립세교행복어린이집

(이유식을 완료한 12개월 원아 포함)

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 !! : 숙주			1일 (목)		2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질 오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			400kcal/19g 김가루달걀죽①		429kcal/16g 두부청경채죽⑤	개천절 
중 식	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) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐만두⑤⑥⑩		모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)	
열량/단백질 오전간식	452kcal/16g 닭살채소죽⑫	421kcal/18g 흑임자잡쌀죽	435kcal/11g 삼색채소죽	419kcal/17g 참나물연근죽	한글날 	305kcal/9g 미숫가루⑤+우유②	
중 식 건강과일 후식제공 (사인머스켓)	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 건강과일후식:사인머스켓	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑥⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	
오후간식	찐고구마	수제비⑥	생일케이크①②⑤⑥	포도, 우유②		☆	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)	
열량/단백질 오전간식	425kcal/19g 가지아욱죽	432kcal/18g 삼색채소죽	411kcal/14g 모듬버섯죽	424kcal/19g 당근파프리카죽	419kcal/15g 조갯살양파죽⑬	288kcal/13g 두유⑤	
건강과일 후식제공 (사인머스켓)	차조밥 미역국 쇠고기양송이버섯⑤⑥⑬ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑬ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨ 건강과일후식:사인머스켓	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)	
	해물파전①⑤⑥⑦⑬ 어린이주스	감자메시①⑤, 키위	들깨칼국수⑥	후레쉬버민①②⑤⑥ 우유②	사과, 우유②	☆	
	날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질 오전간식	413kcal/18g 장국죽⑤⑥⑬	436kcal/19g 닭살오이죽⑫	433kcal/16g 애호박브로콜리죽	443kcal/20g 쇠고기부추죽⑬	424kcal/18g 감자채소죽	319kcal/11g 미숫가루⑤+우유②	
중 식 건강과일 후식제공 (배)	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②) 건강과일후식:배	차조밥 썩갠장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑬ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑬ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)	
	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 멜론	배, 우유②	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	토마토소스스파게티⑤⑥⑫	☆	
	날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질 오전간식	426kcal/16g 쇠고기채소죽⑬	418kcal/14g 흰살생선살양파죽	447kcal/16g 근대된장죽⑤⑥	413kcal/14g 검은콩무죽⑤	441kcal/17g 오징어치즈죽②⑰	298kcal/10g 두유⑤	
중 식 건강과일 후식제공 (사인머스켓)	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 건강과일후식:사인머스켓	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)	
	채소전⑤⑥, 오렌지	잔치국수⑤⑥	찰보리빵①②⑤, 우유②	단호박범벅①⑤	단감, 우유②	☆	
	원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		수산물	
국내산		국내산		고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산			
쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 선택 조리지침서에 준한 표기입니다.		
국내산 (한우)		국내산	국내산	국내산	7일 돈까스 - 돼지고기 국내산 14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산		

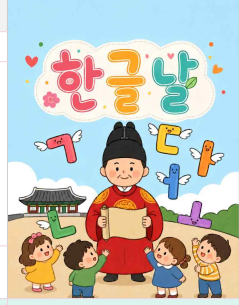
아이들의 웃음소리로 가득한

시립세교행복어린이집

2026년 10월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

시립세교행복어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 // : 속주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질 오전간식	— 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 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) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			646kcal/29g 김가루달걀죽① 쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	652kcal/23g 두부청경채죽⑤ 차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
중 식				찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
오후간식						
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질 오전간식	647kcal/22g 닭살채소죽⑬	647kcal/28g 흑임자찹쌀죽	669kcal/17g 삼색채소죽	609kcal/25g 참나물연근죽	 한글날	413kcal/12g 미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배추국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 건강과일후식:사인머스켓	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	🍰생일케이크①②⑤⑥	포도, 우유②		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질 오전간식	629kcal/29g 가지아욱죽	664kcal/28g 삼색채소죽	632kcal/22g 모듬버섯죽	618kcal/28g 당근파프리카죽	610kcal/22g 조갯살양파죽⑬	411kcal/18g 두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑬ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨ 건강과일후식:사인머스켓	쌀밥 맑은대구살국 돈육파장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	해물파전①⑤⑥⑰⑱ 어린이주스	감자메시①⑤, 키위	들깨칼국수⑥	마들렌①②⑤⑥, 우유②	사과, 우유②	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질 오전간식	636kcal/28g 장국죽⑤⑥⑬	635kcal/28g 닭살오이죽⑬	618kcal/22g 애호박브로콜리죽	626kcal/29g 쇠고기부추죽⑬	653kcal/27g 감자채소죽	434kcal/15g 미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑱ 맑은배추국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②) 건강과일후식:배	차조밥 썩갠된장국⑤⑥ 매실소스달걀볶음⑤⑥⑬ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑬ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 멜론	배, 우유②	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	토마토소스스파게티⑤⑥⑫	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질 오전간식	656kcal/25g 쇠고기채소죽⑬	645kcal/22g 흰살생선살양파죽	653kcal/23g 근대된장죽⑤⑥	636kcal/21g 검은콩무죽⑤	643kcal/24g 오징어치즈죽②⑰	427kcal/13g 두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 건강과일후식:사인머스켓	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참소스테이크⑤⑥⑫⑬ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	채소전⑤⑥, 오렌지	잔치국수⑤⑥	찰보리빵①②⑤, 우유②	단호박범벅①⑤	단감, 우유②	☆
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		수산물	
	국내산		국내산		고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산	
	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기		닭고기	
	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 선택 조리지침서에 준한 표기입니다.		오리고기		가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 선택 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	7일 돈까스 - 돼지고기 국내산		14일 치킨까스 - 닭고기 국내산		19일 완자 - 돼지고기 국내산	

아이들의 웃음소리로 가득한

시립세교행복어린이집



숙주에는 플라보노이드가 풍부하게 함유되어 있어 활성산소를 제거해 노화예방에 도움을 주며 철과 카로틴도 함유하고 있어 성장 발육에도 도움을 줍니다.

숙주황태국

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
숙주	6.5	10
황태	4.6	7
무	3	5
대파	0.65	1
국간장	1	1.5
참기름	1	1.5
다진마늘	0.3	0.5
후추	0.03	0.04

조리방법

- ① 황태는 물에 불린 후 잔가시가 없는지 확인하고 1cm 길이로 얇게 썰어 준비한다.
- ② 무는 1.5x1.5x0.5cm 크기로 썰어 준비한다.
- ③ 숙주는 2cm 길이로 썰고 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
- ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①, ②를 볶다가 다진마늘, 물을 넣고 끓인다.
- ⑤ ④에 ③을 넣고 끓이다가 국간장, 후추로 간을 하여 완성한다.

완성사진



1인 분량 영양가	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1~2세	90	27	3.6	15.5	100
	3~5세	140	41	5.5	23.8	154

고등어숙주조림

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
고등어, 날것	26	40
숙주	13	20
양파	6.5	10
대파	3	5
파프리카, 빨강	0.3	0.5
진간장	1.3	2
맛술	0.3	0.5
다진마늘	0.3	0.5
설탕	0.3	0.5
참기름	0.3	0.5
후추	0.2	0.3

조리방법

- ① 고등어는 2cm 크기로 썰어 준비한다.
 - ② 숙주는 2cm 길이로 썰고 양파, 파프리카는 2x0.5cm 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
 - ③ 불에 진간장, 맛술, 다진마늘, 설탕, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
 - ④ 냄비에 ①, 숙주, 양파, ③을 넣고 끓인다.
 - ⑤ ④가 끓으면 파프리카, 대파를 넣고 조려 완성한다.
- * 고등어의 가시가 완전히 제거되었는지 확인하고 제공한다.

완성사진



1인 분량 영양가	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1~2세	70	58	5.7	11.7	96
	3~5세	100	90	8.8	18	148

닭살숙주죽

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
쌀, 백미	13	20
닭고기, 가슴살, 날것	16	25
숙주	7	10
다진마늘	0.3	0.5
소금	0.2	0.3
참기름	0.7	1

조리방법

- ① 쌀은 씻어 불린 후 체에 밭쳐 물을 뺀다.
- ② 닭가슴살을 잘게 다지고 숙주는 1cm 길이로 썰어 준비한다.
- ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 닭가슴살, 다진마늘, 물을 넣고 끓인다.
- ④ ③의 쌀알이 퍼지면 소금으로 간을 한 후 숙주를 넣고 끓여 완성한다.

완성사진



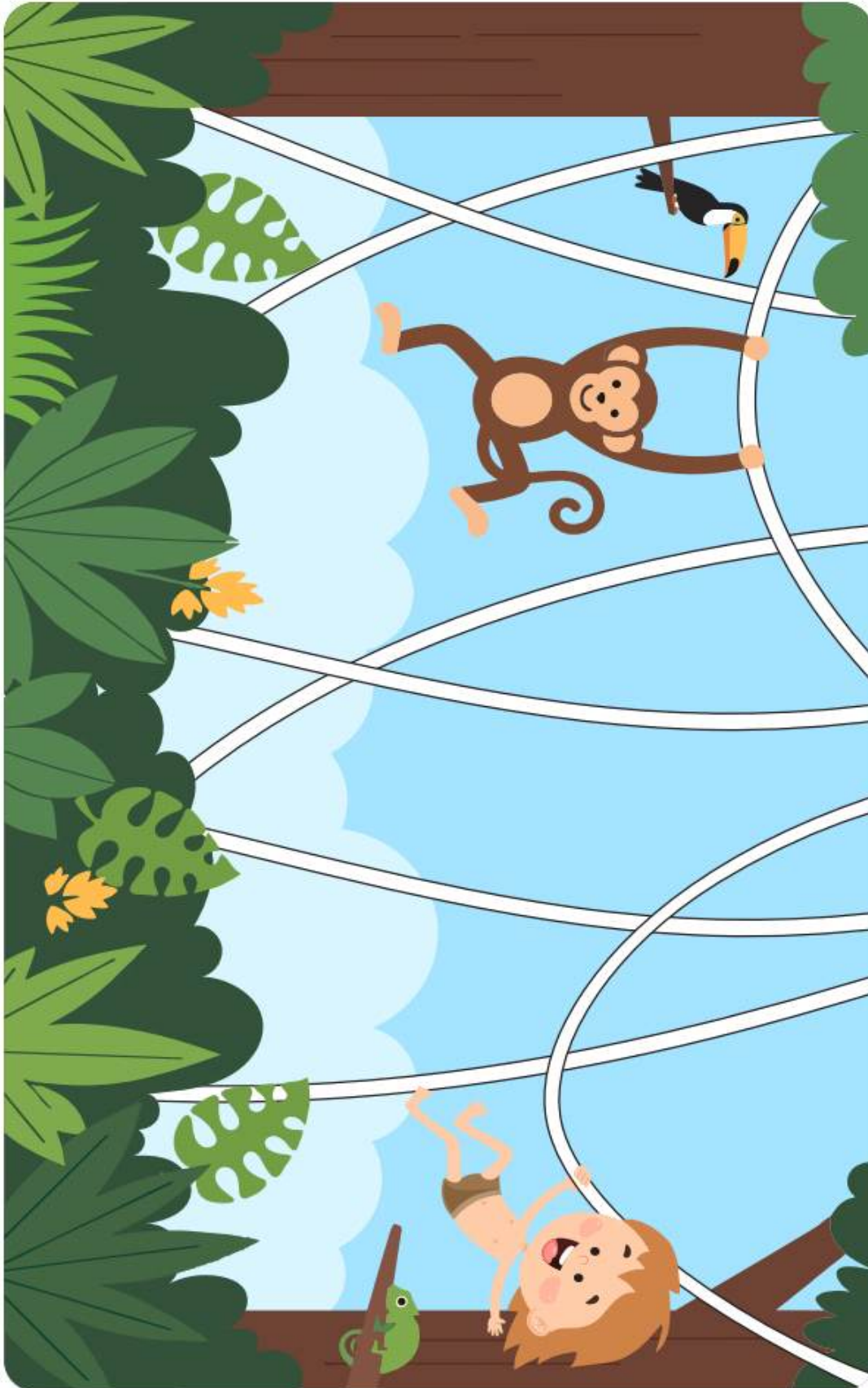
1인 분량 영양가	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1~2세	100	72	4.8	2.8	73
	3~5세	130	111	7.3	4.3	113

10월

이달의 식재료

숙주

활동지



활동

타잔이 친구를 만나러 가는 길이에요.
무사히 친구를 만날 수 있도록 숙주를 붙여서 타잔을 도와주세요!

준비물: 숙주, 목공판