

2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명:시립청학 행복어린이집

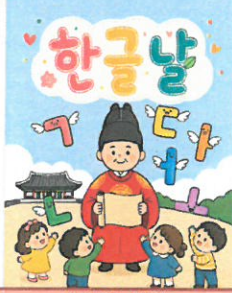
작성자: 영양팀

날짜	이달의 식재료 // : 숙주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질 오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			400kcal/19g 김가루달걀죽①	440kcal/15g 바나나	개천절 
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 ※ ⑬아황산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질 오전간식	437kcal/16g 단감	421kcal/18g 흑임자찹쌀죽	439kcal/16g 키위	397kcal/16g 양파크림수프②⑥	한글날 	305kcal/9g 미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가게주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질 오전간식	423kcal/12g 사과	413kcal/19g 삼색채소죽	403kcal/14g 멜론	424kcal/19g 당근파프리카죽	420kcal/16g 오렌지	288kcal/13g 두유⑤
중 식	차조밥 비육국 쇠고기양송이버섯⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 연미자고⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑮ 고추알도얼러①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	보리밥 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 깍두기⑨	제육더비⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질 오전간식	404kcal/16g 바나나	398kcal/15g 밤수프②	404kcal/10g 단감	434kcal/20g 쇠고기부추죽⑩	424kcal/19g 포도	319kcal/11g 미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순복음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	생일케이크 ①②⑤⑥	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질 오전간식	434kcal/17g 굴	418kcal/14g 흰살생선살양파죽	430kcal/15g 파인애플	419kcal/14g 검은콩무죽⑤	420kcal/14g 배	298kcal/10g 두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑮ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑮ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내쇠고기의 경우 수입의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산	
	한우/국내산 (한우/젓소/육우)	국내산	국내산	국내산		

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명:시립청학행복어린이집

작성자: 영양팀

날짜	이달의 식재료 // : 숙주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질 오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			646kcal/29g 김가루달걀죽①	642kcal/22g 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) ⑲차 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			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	10일 (토)
열량/단백질 오전간식	625kcal/22g 단감	647kcal/28g 흑임자찰쌀죽	640kcal/23g 키위	608kcal/24g 양파크림수프②⑥		413kcal/12g 미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 둘깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질 오전간식	600kcal/23g 사과	600kcal/27g 삼색채소죽	600kcal/22g 멜론	618kcal/28g 당근파프리카죽	612kcal/24g 오렌지	411kcal/18g 두유⑤
중 식	차조밥 비빔국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 연두전지국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기사슴냉⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육더반(돼지고기) 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	둘깨갈국수⑥	마들렌①②⑥⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑮ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질 오전간식	622kcal/24g 바나나	612kcal/23g 밤수프②	621kcal/15g 단감	611kcal/29g 쇠고기부추죽⑩	617kcal/27g 포도	434kcal/15g 미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 둘깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 숙자된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑮ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반식)
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	생일케이크①②⑤⑥	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질 오전간식	632kcal/24g 굴	645kcal/22g 흰살생선살알파죽	626kcal/22g 파인애플	644kcal/22g 검은콩무죽⑤	646kcal/22g 배	427kcal/13g 두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑩⑮ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑮ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기 및 돼지고기 사용의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기
	한우/국내산 (한우/젓소/육우)	국내산	국내산	국내산
				가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리침서에 준한 표기입니다.
				14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

- * 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 윤료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
- * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 건부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 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.
- * 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.