

2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명: 시립한신더휴어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 7월 : 숙주			1일 (목)	2일 (금)
영양/단백질	 - 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) ⑲갯 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			400kcal/19g	440kcal/15g
오전간식				김가루달걀죽①	배-경기도지원과일
중 식				쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				찜만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
영양/단백질		421kcal/18g 흑임자참쌀죽	439kcal/16g 바나나	397kcal/16g 양파크림수프②⑥	
오전간식		보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 백김치	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
중 식		수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 백김치	
오후간식				후리가게주먹밥⑤	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
영양/단백질	423kcal/12g	443kcal/17g	403kcal/14g	424kcal/19g	420kcal/16g
오전간식	샤인머스켓-경기도지원과일	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	샤인머스켓-경기도지원과일
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	찜고구마, 우유②	들깨칼국수⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑮ 어린이주스
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
영양/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	404kcal/10g	434kcal/20g	420kcal/19g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑥	배-경기도지원과일
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은바지락국⑮ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	🎂 생일케이크①②⑤⑥	구운달걀①, 식혜	물만두⑤⑥⑩, 우유②
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
영양/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g	400kcal/14g	420kcal/14g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	바나나	검은콩무죽⑤	샤인머스켓-경기도지원과일
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면점⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 견새우묵국⑨ 사과소스묵살구이⑤⑩ 애호박나물 백김치	보리밥 육개장⑤⑥⑮ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 백김치	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑮⑬ 미나리나물 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	찜단호박	유부초밥①⑤⑥

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산	명태·동태: 러시아산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기의 경우 사용의 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, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.

- 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹접을 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(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명: 시립한신더휴어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★이달의 식재료 11 : 숙주			1일 (목)	2일 (금)
영양/단백질	- 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	642kcal/22g
오전간식				김가루달걀죽①	배-경기도지원과일
중 식				쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
				찜만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②
오후간식					
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
영양/단백질		647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g	
오전간식		흑임자찰쌀죽	바나나	양파크림수프②⑥	
중 식				기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨	
				후리가게주먹밥⑤	
오후간식					
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
영양/단백질	600kcal/23g	646kcal/25g	600kcal/22g	618kcal/28g	612kcal/24g
오전간식	샤인머스켓-경기도지원과일	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	샤인머스켓-경기도지원과일
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백종면국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨
	연근채소볶음밥⑤⑥	찜고구마, 우유②	들깨칼국수⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
영양/단백질	622kcal/24g	612kcal/23g	621kcal/15g	611kcal/29g	611kcal/28g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑩	배-경기도지원과일
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑩ 양배추무침 깍두기⑨
	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	🎂 생일케이크①②⑤⑥	구운달걀①, 식혜	물만두⑤⑥⑩, 우유②
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
영양/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	626kcal/22g	616kcal/22g	646kcal/22g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	바나나	검은콩무죽⑤	샤인머스켓-경기도지원과일
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 애호박나물 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑩⑩ 미나리나물 깍두기⑨
	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	찜단호박	유부초밥①⑤⑥

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 사용의 종류 적정	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨가스 - 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, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 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(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.