

2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명:칸타빌소담어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★이달의 식재료★ : 숙주			1일 (목)	2일 (금)
열량/단백질				400kcal/19g	440kcal/15g
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			김가루달걀죽①	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) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 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)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
열량/단백질	대체휴일	421kcal/18g	439kcal/16g	397kcal/16g	
오전간식		흑임자찰쌀죽	샤인머스켓	양파크림수프②⑥	
중 식		보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨물나물⑤ 배추김치⑨	
오후간식	대체휴일	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가게주먹밥⑤	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g	424kcal/19g	420kcal/16g
오전간식	사과	삼색채소죽	샤인머스켓	당근파프리카죽	오렌지
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기사브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
열량/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	448kcal/16g	434kcal/20g	424kcal/19g
오전간식	바나나	밤수프②	배	쇠고기부추죽⑩	포도
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄면된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g	419kcal/14g	404kcal/10g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	샤인머스켓	검은콩무죽⑤	사과
중 식	기장밥 ★숙주왕뽕국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	생일케이크①②⑤⑥
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 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산