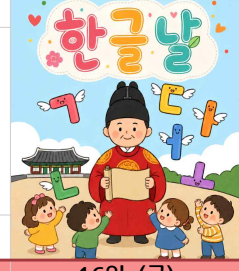


2026년 10월

식단_오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 다솜어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 // : 숙주 - 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.			1일 (목) 400kcal/19g 김가루달걀죽①	2일 (금) 429kcal/16g 두부청경채죽⑤	3일 (토) 개천절
중 식				쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	개천절 
오후간식				찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	452kcal/16g	421kcal/18g	451kcal/18g	419kcal/17g		
오전간식		흑임자찹쌀죽	새우살배추죽⑨	참나물연근죽		
중 식	대체 공휴일	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 백김치⑨		
오후간식		수제비⑥	들깨칼국수⑥	포도, 우유②		
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)/ 생일잔치	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	425kcal/19g	432kcal/18g	432kcal/18g	424kcal/19g	419kcal/15g	
오전간식	가지아욱죽	삼색채소죽	사과	당근파프리카죽	조갯살양파죽⑮	
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물 백김치⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치⑨	 쌀밥 들깨미역국 쇠불고기 잡채⑤⑥⑨ 백김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 백김치⑨	
오후간식	해물파전①⑤⑥⑰⑱ 어린이주스	감자메시①⑤, 키위	카스테라	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	사과, 우유②	
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	413kcal/18g	436kcal/19g	433kcal/16g	443kcal/20g	424kcal/18g	
오전간식	장국죽⑤⑥⑮	닭살오이죽⑮	애호박브로콜리죽	쇠고기부추죽⑮	감자채소죽	
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순복음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑮ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 백김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쏙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑮ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 백김치⑨	
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	426kcal/16g	418kcal/14g	447kcal/16g	413kcal/14g	441kcal/17g	
오전간식	쇠고기채소죽⑮	흰살생선살양파죽	근대된장죽⑤⑥	검은콩무죽⑤	오징어치즈죽②⑰	
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑮ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑮ 미나리나물 백김치⑨	
오후간식	채소전⑤⑥, 오렌지	잔치국수⑤⑥	찰보리빵①②⑤, 우유②	단호박범벅①⑤	단감, 우유②	

원산지 표시 수입산인 경우 국기명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산	명태·동태: 러시아산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
			오징어: 국내산		
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산(육우)	국내산	국내산	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 뱀나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.

* 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 데추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.

* 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 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.