

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식				콩나물양배추죽⑤	두부시금치죽⑤, 제철과일
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			484/17	510/16
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
오전간식				브로콜리사과죽	기장미역죽, 제철과일
중식				흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 청포묵상추무침⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침
오후간식				고구마전⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	525/18			449/14	554/22
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	들깨아욱죽, 제철과일	단호박죽	순두부죽⑤, 제철과일	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑬, 제철과일
중식	차조밥/백김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑬⑭⑮ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩
열량/단백질	443/21	470/17	523/20	511/19	482/22
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	가지애호박죽, 제철과일	닭살숙주죽⑮	모듬버섯죽, 제철과일	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 제철과일
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑬ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨잎뽕밥⑤⑥⑬ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/백김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 얼갈이무침
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차
열량/단백질	477/16	596/26	459/19	553/18	448/20
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
오전간식	브로콜리죽, 제철과일	고구마죽	노른자근대죽①, 제철과일	오이김죽	닭살우영죽⑮, 제철과일
중식	차조밥/백김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	기장밥/백김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 연방별매주 달갈채첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥
열량/단백질	452/14	528/21	468/18	509/20	497/20

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니 돼지고기	함박스테이크		수산물 가공품	참치 다랑어	해물동그랑땡	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	호주산		원양산	오징어	페루산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입/사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)