

시립 배곧 한라 2차 어린이집 2026년 10월 식단표

날짜(요일)			10월 1일(목)		10월 2일(금)	
오전간식			참치당근죽⑤⑥		배	
중식			1. 오전·오후 간식 : 영양 균형 섭취를 위해 간식을 오전과 오후로 나누고 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 제공 (※ 어린이 건강과일 공급사업: 파란색 음영은 제철 과일을 경기도에서 지원받아 주 2회 공급됩니다.) 2. 빨간색 글씨 : 자연식품 (비타민·무기질의 손실을 최소화한 신선간식) 3. 1일 식단은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성 (※ 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal)		기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은무채국⑤⑥ 야채계란찜①⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 차조밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 가지닭조림⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥	
오후간식			잔치국수⑤⑥		구운계란①, 보리차	
날짜(요일)			10월 5일(월)		10월 6일(화)	
오전간식			샤인머스켓		핑거마들렌①②⑤⑥, 우유②	
중식					흑미밥/(백)배추김치⑨ 돈육비지찌개⑤⑥⑩ 해물동그랑땡+케첩①⑤⑥⑨⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 게살볶음밥①⑤⑥⑧⑮ 미소미역국⑤⑥ 사과치커리새콤무침⑤⑥ 백김치/깍두기	
오후간식			크림소스노끼①②⑤⑥⑩		군만두⑤⑥⑩	
날짜(요일)			10월 8일(목)		10월 9일(금)	
오전간식			바나나, 두유⑤			
중식			수수밥/(백)배추김치⑨ 감자북어국⑤⑥ 허니소이달걀구이⑤⑥⑮ 배추나물무침⑤⑥ 수수밥/(백)배추김치⑨ 감자북어국⑤⑥ 허니소이달걀구이⑤⑥⑮ 배추나물무침⑤⑥			
오후간식			밥새우주먹밥⑤⑥⑨			
날짜(요일)			10월 12일(월)		10월 13일(화)	
오전간식			씨리얼⑤, 우유②		샤인머스켓	
중식			차조밥/(백)배추김치⑨ 낙지연포탕⑤⑥ 콩나물돈불고기⑤⑥⑩ 양배추숙찜+쌈장⑤⑥ 수수밥/(백)배추김치⑨ 수제비국⑤⑥ 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥		닭살짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 부추달걀국①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치/깍두기	
오후간식			카레감자고로케⑤⑥		토마토달걀스크램블①②⑤⑥⑫	
날짜(요일)			10월 14일(수)		10월 15일(목)생일잔치	
오전간식			오이스틱, 슬라이스치즈②		느타리버섯죽⑤⑥	
중식			카스테라①②⑤⑥, 우유②		흑미밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 치킨가스+소스⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 생일케이크①②⑤⑥	
오후간식			애호박채전⑤⑥		찐단호박	
날짜(요일)			10월 16일(금)		10월 19일(월)	
오전간식			샤인머스켓		마시는요거트②	
중식			기장밥/(백)배추김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 고사리나물볶음⑤⑥ 수수밥/(백)배추김치⑨ 소고기무국⑤⑥⑮ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑮ 무청된장무침⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥	
오후간식			유부주먹밥⑤⑥		부추전⑤⑥	
날짜(요일)			10월 20일(화)		10월 21일(수)	
오전간식			배		배	
중식			훈제오리볶음밥⑤⑥⑮ 콩가루배춧국⑤⑥ 양배추크래미무침⑤⑥⑧ 백김치/깍두기 차조밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 치킨가스+소스⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 생일케이크①②⑤⑥	
오후간식			모듬어묵탕⑤⑥		찐고구마, 우유②	
날짜(요일)			10월 22일(목)		10월 23일(금)	
오전간식			단호박죽⑤⑥		샤인머스켓	
중식			수수밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 기장밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 감자조림⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은느타리버섯국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 김구이⑤⑥	
오후간식			유부주먹밥⑤⑥		부추전⑤⑥	
날짜(요일)			10월 26일(월)		10월 27일(화)	
오전간식			당근스틱, 슬라이스치즈②		배	
중식			하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 어묵국⑤⑥ 브로콜리아채볶음⑤⑥ 백김치/깍두기 차조밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 건취나물볶음⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 야채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥	
오후간식			갯잎잡채떡①⑤⑦⑮		미니우동⑤⑥	
날짜(요일)			10월 28일(수)		10월 29일(목)	
오전간식			단팥빵①②⑤⑥, 우유②		단호박죽⑤⑥	
중식			수수밥/(백)배추김치⑨ 유부국⑤⑥ 새우가스+소스⑤⑥⑨ 청경채무침⑤⑥ 기장밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 생강돼지고기구이⑤⑥⑩ 검은콩조림⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 생강돼지고기구이⑤⑥⑩ 검은콩조림⑤⑥	
오후간식			감자버터구이②		고기찐빵만두⑤⑥⑩⑮⑯	

쌀	잡쌀,현미,흑미		김치		백김치	콩류				쇠고기		새우까스	해물동그랑땡	참치	고기찐빵만두		
밥·죽	밥		배추	고춧가루	배추	두부	순두부	콩비지	콩물	볶음용	국용	새우살	오징어	가다랑어	돈육		
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산(한우)	국내산(한우)	인도,인도네시아,베트남	페루,중국	원양산	국내산		
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물						가공식품	치킨까스	베이컨	너비아니	어묵	미트볼		군만두	핫바
			명태/동태/코다리	고등어	삼치	오징어	임연수	새우살		돈육	돈육	돈육	연육	돈육,우육		돈육	연육
국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	미국산	베트남		국내산	미국,캐나다,스페인	국내산	중국,베트남,파키스탄	돈육(국내산)우육(호주,뉴질랜드)		국내산	베트남
● 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣																	
● 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																	

● 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
 ● 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 시립 배곧 한라2차어린이집은 시흥시어린이,사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 표준식단을 기본으로 다양한 반찬과 간식을 추가하여 식단을 작성합니다.

- 영양사: 이자애