



# 10월 식 단 표

(만 3세 ~ 만 5세)

\* 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

\* 어린이집에서는 쌀 (단, 즉, 누룽지, 잔국, 두부(콩), 순두부(콩), 건두부(콩), 콩비지(콩), 배추김치, 파두기 (배추, 무, 고춧가루))를 국산만 사용하고 있습니다.

\* 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돈육, 닭, 오리는 국산만 사용하며 도축 검사증명서와 축산물등급판정 확인서를 통해 확인하고 있습니다.

\* 12월, 16일, 19일, 26일 ①조간식으로 『강이도어반』(17)과 ②과일공급 사업에 따른 『강이도 과일』을 제공하고 있습니다.

(과일은 공급사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

\* 나다운데이 (No DOWN DAY)는 '나름을 다운 데이'로 꼭 먹는 날을 말합니다.

| 일자     | 1일(목)                                                                                                                                                                                                           | 2일(금)                                                       | 3일(토)/개천절                                                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 원산지    | 10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'                                                                                                                                                                                             |                                                             |                                                                                    |
| 오전간식   | 단호박은 달콤하고 부드러운 맛을 가진 채소로, 베타카로틴과 식이섬유, 칼륨 등의 영양소가 풍부합니다. 특히 베타카로틴은 우리 몸에서 비타민 A로 전환되어 눈과 피부 건강에 도움을 주며, 식이섬유는 장 건강과 원활한 배변 활동을 돕습니다. 단호박은 찌거나 구워 먹거나 죽, 샐러드 등 다양한 방법으로 조리할 수 있으며, 자연스러운 단맛을 활용해 건강하게 즐길 수 있습니다. |                                                             |                                                                                    |
| 점심     | 순두부죽⑤<br>쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑧⑨<br>미역무침⑤⑥<br>우나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                   | 바나나<br>현미밥<br>애호박전국⑨<br>돈육마파두부⑤⑥⑧⑨<br>미역무침⑤⑥<br>우나물<br>배김치⑨ |  |
| 오후간식   | 편고구마&우유②                                                                                                                                                                                                        | 편만두⑤⑥⑧⑨                                                     |                                                                                    |
| 열량/단백질 | 623.7/27.6                                                                                                                                                                                                      | 545.9/21.0                                                  |                                                                                    |
| 일자     | 5일(월)/대체공휴일                                                                                                                                                                                                     | 6일(화)/푸드브릿지                                                 | 7일(수)/나다운데이                                                                        |
| 원산지    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                    |
| 오전간식   | 단호박죽                                                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                                                    |
| 점심     | 쌀밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>오리고기참나물볶음⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                | 알밤우밥&양념장⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑧⑨<br>굴<br>백김치⑨                       | 한글날<br>쌀밥<br>건새우부추국⑨<br>칠리소스두부강정①⑤⑥⑧⑨<br>아욱조림⑤⑥<br>배추김치⑨                           |
| 오후간식   | 젤센드워치①②⑤⑥<br>&보리차                                                                                                                                                                                               | 후래쉬버①②⑤⑥&우유②                                                | 감자버터구이②<br>&동글레차                                                                   |
| 열량/단백질 | 619.7/26.0                                                                                                                                                                                                      | 727.0/26.8                                                  | 630.0/24.4                                                                         |
| 일자     | 12일(월)                                                                                                                                                                                                          | 13일(화)                                                      | 14일(수)/나다운데이/푸드브릿지                                                                 |
| 원산지    | 동태맑은국<br>명태(동태)-러시아산                                                                                                                                                                                            | 두부죽⑤                                                        | 홍시                                                                                 |
| 오전간식   | 사인머스켓                                                                                                                                                                                                           | 두부죽⑤                                                        | 홍시                                                                                 |
| 점심     | 쌀밥<br>동태맑은국⑤⑥<br>달걀굴소스볶음⑤⑥⑧⑨<br>애호박나물⑤<br>백김치⑨                                                                                                                                                                  | 현미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑧⑨<br>청호박무침⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑧⑨<br>청경채나물<br>김자반⑨<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨                                    |
| 오후간식   | 참깨주먹밥&우유②                                                                                                                                                                                                       | 블레이크①②⑤⑥&우유②                                                | 잔치국수⑤⑥                                                                             |
| 열량/단백질 | 614.4/22.5                                                                                                                                                                                                      | 646.1/24.9                                                  | 619.2/21.7                                                                         |
| 일자     | 19일(월)                                                                                                                                                                                                          | 20일(화)                                                      | 21일(수)/나다운데이                                                                       |
| 원산지    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                    |
| 오전간식   | 배                                                                                                                                                                                                               | 쇠고기죽⑥                                                       | 우유②                                                                                |
| 점심     | 기장밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑧⑨<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                 | 쌀밥<br>간장국⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥⑧⑨<br>오이배생채⑤⑥<br>백김치⑨              | 달걀하이라이스<br>②⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑧⑨<br>잔멸치조림⑤⑥<br>요구르트②<br>배추김치⑨                                  |
| 오후간식   | 자장우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                          | 살은달걀①&매실차                                                   | 어묵탕⑤⑥                                                                              |
| 열량/단백질 | 613.0/19.0                                                                                                                                                                                                      | 629.9/31.0                                                  | 623.6/26.4                                                                         |
| 일자     | 26일(월)                                                                                                                                                                                                          | 27일(화)                                                      | 28일(수)/나다운데이                                                                       |
| 원산지    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                    |
| 오전간식   | 사인머스켓                                                                                                                                                                                                           | 들깨우죽                                                        | 두유⑤                                                                                |
| 점심     | 쌀밥<br>안매우육개장⑤⑥⑧⑨<br>스프링롤①⑤⑥⑧⑨<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                             | 현미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>알갈이나물<br>백김치⑨                   | 계육달걀밥⑤⑥⑧⑨<br>꽃말살마요무침①⑤⑥⑧⑨<br>치즈②<br>배추김치⑨                                          |
| 오후간식   | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                       | 김가루주먹밥⑤&보리차                                                 | 사과&떡먹는요구르트②                                                                        |
| 열량/단백질 | 626.0/22.0                                                                                                                                                                                                      | 624.5/15.3                                                  | 644.3/29.2                                                                         |

\* 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다. (식품알레르기 유발식품 표시)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱감

\* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

\* 센터의 표준레시피에 준하여 하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

\* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으나, 식품알레르기 원인의 경우 개별히 주의하시기 바랍니다.



# 10월 식 단 표

(만 1세 ~ 만 2세)

\* 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

\* 어린이집에서는 쌀 (단, 즉, 누룽지, 잔국, 두부(콩), 순두부(콩), 건두부(콩), 콩비지(콩), 배추김치, 파두기 (배추, 무, 고춧가루))를 국산만 사용하고 있습니다.

\* 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돈육, 닭, 오리는 국산만 사용하며 도축 검사증명서와 축산물등급판정 확인서를 통해 확인하고 있습니다.

\* 12월, 16일, 19일, 26일 ①조간식으로 『강이도어반』(17)과 ②과일공급 사업에 따른 『강이도 과일』을 제공하고 있습니다.

(과일은 공급사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

\* 나다운데이 (No DOWN DAY)는 '나름을 다운 데이'로 꼭 먹는 날을 말합니다.

| 일자     | 1일(목)                                                                                                                                                                                                           | 2일(금)                                                       | 3일(토)/개천절                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 원산지    | 10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'                                                                                                                                                                                             |                                                             |                                                                                     |
| 오전간식   | 단호박은 달콤하고 부드러운 맛을 가진 채소로, 베타카로틴과 식이섬유, 칼륨 등의 영양소가 풍부합니다. 특히 베타카로틴은 우리 몸에서 비타민 A로 전환되어 눈과 피부 건강에 도움을 주며, 식이섬유는 장 건강과 원활한 배변 활동을 돕습니다. 단호박은 찌거나 구워 먹거나 죽, 샐러드 등 다양한 방법으로 조리할 수 있으며, 자연스러운 단맛을 활용해 건강하게 즐길 수 있습니다. |                                                             |                                                                                     |
| 점심     | 순두부죽⑤<br>쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑧⑨<br>미역무침⑤⑥<br>우나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                   | 바나나<br>현미밥<br>애호박전국⑨<br>돈육마파두부⑤⑥⑧⑨<br>미역무침⑤⑥<br>우나물<br>배김치⑨ |  |
| 오후간식   | 편고구마&우유②                                                                                                                                                                                                        | 편만두⑤⑥⑧⑨                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 623.7/27.6                                                                                                                                                                                                      | 545.9/21.0                                                  |                                                                                     |
| 일자     | 5일(월)/대체공휴일                                                                                                                                                                                                     | 6일(화)/푸드브릿지                                                 | 7일(수)/나다운데이                                                                         |
| 원산지    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                     |
| 오전간식   | 단호박죽                                                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                                                     |
| 점심     | 쌀밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>오리고기참나물볶음⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                | 알밤우밥&양념장⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑧⑨<br>굴<br>백김치⑨                       | 한글날<br>쌀밥<br>건새우부추국⑨<br>칠리소스두부강정①⑤⑥⑧⑨<br>아욱조림⑤⑥<br>배추김치⑨                            |
| 오후간식   | 젤센드워치①②⑤⑥<br>&보리차                                                                                                                                                                                               | 후래쉬버①②⑤⑥&우유②                                                | 감자버터구이②<br>&동글레차                                                                    |
| 열량/단백질 | 619.7/26.0                                                                                                                                                                                                      | 727.0/26.8                                                  | 630.0/24.4                                                                          |
| 일자     | 12일(월)                                                                                                                                                                                                          | 13일(화)                                                      | 14일(수)/나다운데이/푸드브릿지                                                                  |
| 원산지    | 동태맑은국<br>명태(동태)-러시아산                                                                                                                                                                                            | 두부죽⑤                                                        | 홍시                                                                                  |
| 오전간식   | 사인머스켓                                                                                                                                                                                                           | 두부죽⑤                                                        | 홍시                                                                                  |
| 점심     | 쌀밥<br>동태맑은국⑤⑥<br>달걀굴소스볶음⑤⑥⑧⑨<br>애호박나물⑤<br>백김치⑨                                                                                                                                                                  | 현미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑧⑨<br>청호박무침⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑧⑨<br>청경채나물<br>김자반⑨<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨                                     |
| 오후간식   | 참깨주먹밥&우유②                                                                                                                                                                                                       | 블레이크①②⑤⑥&우유②                                                | 잔치국수⑤⑥                                                                              |
| 열량/단백질 | 614.4/22.5                                                                                                                                                                                                      | 646.1/24.9                                                  | 619.2/21.7                                                                          |
| 일자     | 19일(월)                                                                                                                                                                                                          | 20일(화)                                                      | 21일(수)/나다운데이                                                                        |
| 원산지    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                     |
| 오전간식   | 배                                                                                                                                                                                                               | 쇠고기죽⑥                                                       | 우유②                                                                                 |
| 점심     | 기장밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑧⑨<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                 | 쌀밥<br>간장국⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥⑧⑨<br>오이배생채⑤⑥<br>백김치⑨              | 달걀하이라이스<br>②⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑧⑨<br>잔멸치조림⑤⑥<br>요구르트②<br>배추김치⑨                                   |
| 오후간식   | 자장우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                          | 살은달걀①&매실차                                                   | 어묵탕⑤⑥                                                                               |
| 열량/단백질 | 613.0/19.0                                                                                                                                                                                                      | 629.9/31.0                                                  | 623.6/26.4                                                                          |
| 일자     | 26일(월)                                                                                                                                                                                                          | 27일(화)                                                      | 28일(수)/나다운데이                                                                        |
| 원산지    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                             |                                                                                     |
| 오전간식   | 사인머스켓                                                                                                                                                                                                           | 들깨우죽                                                        | 두유⑤                                                                                 |
| 점심     | 쌀밥<br>안매우육개장⑤⑥⑧⑨<br>스프링롤①⑤⑥⑧⑨<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                             | 현미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>알갈이나물<br>백김치⑨                   | 계육달걀밥⑤⑥⑧⑨<br>꽃말살마요무침①⑤⑥⑧⑨<br>치즈②<br>배추김치⑨                                           |
| 오후간식   | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                       | 김가루주먹밥⑤&보리차                                                 | 사과&떡먹는요구르트②                                                                         |
| 열량/단백질 | 626.0/22.0                                                                                                                                                                                                      | 624.5/15.3                                                  | 644.3/29.2                                                                          |

\* 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다. (식품알레르기 유발식품 표시)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱감

\* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

\* 센터의 표준레시피에 준하여 하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

\* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으나, 식품알레르기 원인의 경우 개별히 주의하시기 바랍니다.