



2026년 10월 식단 <0~5세 기준>

영양사-김향림

	월	화	수	목	금
날짜				1 누렁이과수원(3~5세)	2
오전간식				방울토마토⑫	참깨죽
점심				쌀밥/팥두기⑨ 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤ 콩나물무침⑤	흑미밥/배추김치⑨ 맑은육개장⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥
오후간식				로제스파게티②⑤⑥⑫	핫도그①②⑤⑥⑩+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				613/26	586/22
원산지 표시				고등어:노르웨이산	흑미:국내산 쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산 핫도그(돼지고기):국내산
날짜	5	6	7 소방대피훈련	8	9
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	★배	샤인머스켓	한글날
점심		녹두밥/배추김치⑨ ★다시마국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&양념장⑤⑥	차조밥/팥두기⑨ ★청경채맑은국⑤⑥ 계란찜① 애호박나물⑤⑥⑨	수수밥/팥두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 달걀간장구이⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥⑬	
오후간식		찐단호박+보리차	모닝빵①②⑥+우유②	절편+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		713/27	672/22	637/27	
원산지 표시		돼지고기:국내산		닭고기:국내산	
날짜	12 부모교육	13	14 유아숲체험(5세)	15	16
오전간식	오이스틱+치즈②	계란죽①	샤인머스켓	야채스프②⑥	★사과
점심	쌀밥/팥두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	자장밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 실파유부국⑤/팥두기⑨ 양상추샐러드①⑤ [포도주스]	참쌀밥/팥두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	기장밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 베리잔멸치볶음⑤⑥ 취나물무침
오후간식	★찐고구마+우유②	백설기+우유②	삶은달걀①+메밀차③	슈크림빵①②⑥+우유②	꼬마주먹밥+동글레차
열량(kcal)/단백질(g)	662/22	651/23	682/22	661/23	596/24
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	현미:국내산 오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	
날짜	19	20 삼성자동차박물관(2세)	21 생일잔치	22	23 부모참여수업
오전간식	쌀과자+두유⑤	흑임자죽	★배	누룽지죽	바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 계란김국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 오이무침	기장밥/팥두기⑨ 고사리들깨국⑤ 달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟+소스①②⑤⑥⑬⑭ 잡채⑤⑥⑩	차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쇠고기야채볶음밥②⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 방울토마토⑫ [떠먹는요구르트②]
오후간식	★찐감자+우유②	바람떡+우유②	생일케이크①②⑤⑥+요구르트②	고구마튀김①⑤⑥+매실차	오곡시리얼⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	605/28	687/27	755/37	683/28	610/31
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	쇠고기:국내산(한우)	쇠고기:국내산(한우) 닭고기(치킨너겟):국내산 돼지고기:국내산	참쌀:국내산 만두(돼지고기):국내산	쇠고기:국내산(한우)
날짜	26	27	28	29 졸업여행(5세)	30
오전간식	★사과	당근치즈죽②	샤인머스켓	연두부⑤⑥+소스⑤	굴
점심	수수밥/배추김치⑨ 들기름미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ [짜먹는요구르트②]	보리밥/팥두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 감자볶음⑤⑥⑧ 진미채무침①⑤⑥⑬	차조밥/팥두기⑨ 황태국①⑤⑥ ★메추리알조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩+동글레차	찐빵⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	핑거스틱①②⑥+오렌지주스	쇠고기감자루주먹밥①⑤⑥⑬+결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	600/26	668/25	670/28	673/28	673/29
원산지 표시	닭고기:국내산 만두(돼지고기):국내산	동태포(명태):러시아산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	진미채:원양산	쇠고기:국내산
★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯	10월의 저나트륨·저당 메뉴			원산지 표시	
				쌀(백미)	
				배추김치(백김치)	
				밥, 죽, 누룽지	
				배추	
			고춧가루		
			국내산		
			국내산		
			국내산		
			- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시		
			- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시		
			★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시		
			예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)		



시립) 죽전 어린이집



2026년 10월 야간연장 〈0~5세〉

영양사-김향림

		월	화	수	목	금			
날짜					1 누렁이과수원(3~5세)	2			
저녁					보리밥/깍두기⑨ 미역된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★청경채나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)					391/19	349/22			
원산지 표시					두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산			
날짜	5	6	7 소방대피훈련	8	9				
저녁		기장밥/배추김치⑨ 맑은연두부국⑤ 달걀말이①⑤ 김구이	차조밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ 깻잎찜 오이나물⑤	쌀밥/깍두기⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)		362/13	362/20	392/16					
원산지 표시		연두부(콩):국내산	두부(콩):국내산	돼지고기:국내산					
날짜	12부모교육	13	14 유아숲체험(5세)	15	16				
저녁	녹두밥/깍두기⑨ 복쌈국①⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기떡찜⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ★호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 숙주맑은국 물만두⑤⑥⑩ ★연근조림⑤⑥	찰쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 가지미구이⑤ ★무나물				
열량(kcal)/단백질(g)	336/16	385/16	365/16	400/19	364/20				
원산지 표시	두부(콩):국내산	흑미:국내산 쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	만두(돼지고기):국내산	찰쌀:국내산 두부(콩):국내산				
날짜	19	20 삼성자동차박물관(2세)	21 생일잔치	22	23				
저녁	흑미밥/배추김치⑨ 시래기국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤	보리밥/깍두기⑨ 근대양파국⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 백김치찌개⑤ 오물렛①⑤⑫ 명엽채볶음⑤⑥	녹두밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	362/17	350/18	359/17	378/19	389/19				
원산지 표시	흑미:국내산 닭고기:국내산	진미채:원양산			돼지고기:국내산				
날짜	26	27	28	29 줄업여행(5세)	30				
저녁	현미밥/배추김치⑨ 취나물된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 김구이	찰쌀밥/백김치 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 오이채볶음⑤	쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈				
열량(kcal)/단백질(g)	397/18	337/13	318/19	367/19	343/17				
원산지 표시	현미:국내산 고등어:노르웨이산	찰쌀:국내산 두부(콩):국내산	닭고기:국내산	동그랑땡(돼지고기):국내산	돼지고기:국내산				
★10월의 재첩식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 참치, 늙은호박, 양송이버섯		원산지 표시	쌀(백미)		배추김치(백김치)		☘ 10월의 저나트륨·저당 메뉴		
			밥, 죽, 누룽지		배추		날 짜		
			국내산		고춧가루		메뉴		
			국내산	국내산	점심 총 함량				
		- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시				저나트륨 메뉴 8일		달걀간장구이 나트륨 163mq	
		- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시				저당 메뉴 20일		달지않은소불고기 당 3g	
		★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 구분표시				저나트륨 메뉴 29일		감자볶음 나트륨 0.2mq	
		예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)				* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.			
식품알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯							
유발물질 표시		* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.							
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.									