

2026년 10월 식단표

영양사 지영진

		월	화	수	목	금	
날짜	오전간식				1	2	
					감자크림스프2.5.6	과일(바나나)	
점심	오후간식				자조밥 소고기무채국5.6.16 떡갈비양파구이2.5.6.10 양배추과일무침1.5.6 오이김치9/백김치9	흑미밥 오징어두부국5.6.17 돈사탕떡5.6.10 김자반5.6 배추김치9/백김치9	
					열량(kcal)/단백질(g)	카레우동2.5.6.10.12.15.16 705/28 (496/20)	고구마치즈케익1.2.5.6/우유2 642/28 (413/20)
날짜	오전간식	5	6	7	8	9	
		대체유일	브로콜리양파스프2.5.6	두부당근죽5	과일(사인머스켓)	한글날	
점심	오후간식		 잡채밥 소고기미역국5.6.16 너비아니겉알전1.5.6.10 꽃맛샐러드1.5.6.8 배추김치9/백김치9	기장밥 콩나물김치국5.6 순살닭간장조림5.6.15 멸치아몬드볶음5.6 배추김치9/백김치9	통국밥 근대된장국5.6 생선팩스5.6/타르타르소스1.2.5 실근약무침5.6.12 파두기9/백김치9		
							유아 (영아)
날짜	오전간식	12	13	14	15	16	
		양송이치즈스프2.5.6	과일(사인머스켓)	계란새송이죽1	떡먹는요구르트2/씨리얼2.5.6	오이스틱/치즈2	
점심	오후간식	보리밥 얼무된장국5.6 돈육고추장볶음5.6.10 김무침5.6 파두기9/백김치9	차수수밥 청국장국5.6 부리채소찜닭5.6.15 브로콜리무침5.6 배추김치9/백김치9	곤드레밥5.6 팽이버섯국5.6 미트볼크림소스1.2.5.6.10 크리스피롤1.2.3.5.6 배추김치9/백김치9	현미밥 닭곰탕5.6.15 두부조림5.6 천사채무침1.5 배추김치9/백김치9	혼합잡곡밥5 팽태국1.5.6 소고기채소볶음5.6.16 저커리무침5.6 배추김치9/백김치9	
		열량(kcal)/단백질(g)	참치백김치주먹밥5.6 623/28 (436/21)	돈육대파볶음면2.5.6.10.15.16 653/23 (421/15)	단호박찜/우유2 640/27 (460/20)	모닝빵1.2.5.6/크림스프2.5.6 682/24 (486/17)	절편(*구운도넛1.2.5.6) /옥수수차 616/23 (443/15)
날짜	오전간식	19	20	21	22	23	
		우유2/마들렌1.2.5.6	과일(배)	소고기시금치죽16	과일(바나나)	단호박스프2.5.6	
점심	오후간식	차조밥 육계장5.6.16 가지미튀김2.5.6.10.12.15.16 콩나물오이냉채5.6 배추김치9/백김치9	혼합잡곡밥5 애호박된장국5.6 닭소금구이5.6.15 배추찜5.6 파두기9/백김치9	짜장밥2.5.6.8.10.15.16 탕수육2.5.6.10/소스5.6 단무지 배추김치9/백김치9	보리밥 소고기버섯국5.6.16 삼색계란찜1.5.6.8 가지무침5.6 파두기9/백김치9	강황밥 아욱된장국5.6 돈육5.6.10 참나물무침5.6 배추김치9/백김치9	
		유아 (영아)	비빔잡채5.6.8.10 682/26 (477/18)	햇도그1.2.5.6.10.12.16 /요구르트2 638/23 (449/15)	편고구마/우유2 683/27 (441/19)	오징어버터김치볶음밥5.6.8.17 656/28 (469/19)	양금종편(*파운드케익1.2.5.6) /보리차 623/21 (448/16)
날짜	오전간식	26	27	28	29	30	
		우유2/씨리얼2.5.6	과일(사인머스켓)	흑임자죽	옥수수스프2.5.6	당근스티크/치즈2	
점심	오후간식	혼합잡곡밥5 구운어묵국5.6.8 돈육불고기5.6.10 양배추찜/찜장5.6 파두기9/백김치9	콜로렐라밥 소고기우거지국5.6.16 마파두부가지5.6.10.12 오징어실채볶음5.6.17 배추김치9/백김치9	기장밥 두부스팸김치찌개5.6.10 낙지볶음5.6.10.17 숙주무침5.6 파두기9/백김치9	흑미밥 콩비지찌개5.6.10 오리훈제장경채볶음5.6.18 부추무침5.6 배추김치9/백김치9	보리밥 팽이버섯된장국5.6 저커리물젓5.6.15 /허니머스타드1.5 미역줄기볶음5.6 배추김치9/백김치9	
		열량(kcal)/단백질(g)	우유조림주먹밥5.6.16 668/27 (435/19)	만두강정5.6.10.12 667/28 (426/17)	편김자/우유2 665/25 (477/16)	온메밀국수3.5.6 622/27 (425/20)	꿀떡(*마니샌드2.5.6)/동글떡차 650/25 (412/18)
*원산지 표시사항	월 (밥,국,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	두부(국내산,외국산) 콩비지(국내산)	국내산(한우,육우)	국내산	국내산	국내산
	수산물(고등어,참치,오징어)	전미채,오징어실채	코다리	오징어,루푸마,낙지,다랑어	육수산물가공품		
	국내산	짜루산,칠레산,중국산	러시아산	태국산,베트남산,원양산,중국산	국내산/외국산		

※ 식재료의 수급과 운영일정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

※ 우리 어린이집은 신선하고 안전한 식재료를 아워홈, CJ(프레시웨이)에서 제공받습니다.

※ 만 0세~1세/2세~5세는 매뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다.

* (떡류 만 0세~1세 제외, 예:소고기떡국→*소고기무국으로, 꿀떡→*카스테라로 대체됩니다)

★ 알레르기 정보 : 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

1.난류(기금류에 한함) 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토

13.아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

2026년 10월

식식 식단표

영양사 지영진

월		화		수		목		금			
날짜		5		6		7		8		9	
저녁						차수수밥 돈육김치찌개5.6.10 매주리알조림5.6.8 어묵볶음5.6.8 오이김치9/백김치9			기장밥 애호박된장국5.6 닭불고기5.6.15 다시마부각5 배추김치9/백김치9		
날짜		12		13		14		15		16	
저녁				혼합잡곡밥5 감자된장국5.6 쭈꾸미볶음5.6. 청경채쥬5.6 배추김치9/백김치9		클로렐라밥 소고기무국5.6.16 돈까스/소스2.5.6.10 오이무침5.6 배추김치9/백김치9		보리밥 콩나물국5.6 닭구이5.6.15 마늘종볶음5.6 파두기9/백김치9			
날짜		19		20		21		22		23	
저녁		흑미밥 돌매미역국5.6 소불고기5.6.16 숙주무침5.6 파두기9/백김치9		보리밥 근대된장국5.6 마파두부5.6.10.12 팥잎볶음5.6 배추김치9/백김치9		혼합잡곡밥5 복어국1.5.6 돈갈비찜5.6.10 가지볶음5.6 배추김치9/백김치9		강황밥 두부된장국5.6 생선까스5.6 /타르타르소스1.5.6 토마토샐러드5.6.12 배추김치9/백김치9		백미밥 소고기비빔국5.6.16 순살닭조림5.6.15 브로콜리무침5.6 배추김치9/백김치9	
날짜		26		27		28		29		30	
저녁		현미밥 시래기된장국5.6 닭봉조림5.6.15 참나물무침5.6 파두기9/백김치9		차수수밥 청국장국5.6 돈사태쥬5.6.10 콩나물무침5.6 배추김치9/백김치9		보리밥 아욱된장국5.6 너비아니양파구이5.6.10 멸치볶음5.6 파두기9/백김치9		혼합잡곡밥5 소고기감자국5.6.16 계란야채쥬1.5 어묵조림5.6.8 배추김치9/백김치9		클로렐라밥 연두부국5.6 소시지볶음 1.2.5.6.10.12.15 치커리무침5.6 배추김치9/백김치9	

*원산지 표시사항	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	두부(국내산,외국산) 콩비지(국내산)	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산
	수산물(고등어,삼치)	진미채,오징어살채	코다리	다랑어	오징어,쭈꾸미	육수산물가공품	
	국내산	페루산,칠레산,중국산	러시아산	원양산	태국산,베트남산,원양산	국내산/외국산	

- * 식재료의 수급과 운영일정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- * 우리 어린이집은 신선하고 안전한 식재료를 **아워홈, CJ(프레시웨이)**에서 제공받습니다.

★ 알레르기 정보 : 식품알레르기 원아의 경우 특별히 주의하시기 바랍니다.

- ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등은
식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 특별한 주의를
부탁드립니다.