

2026년 10월 시립하이프엘어린이집 건강식단[야간연장]

(0세~2세, 3세기준)

날짜	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ 고춧잎무침⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)				252/12	228/14
원산지 표시				두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
날짜	5	6	7	8	9
저녁		쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤⑥ 김구이	쌀밥/백김치 감자양파국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		233/9	232/13	252/10	
원산지 표시		연두부(콩): 국내산	참치(다랑어): 두부(콩): 국내산	쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	쌀밥/백김치 북엇국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥	쌀밥/백김치 늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주맑은국 닭살강정①⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 가자미유자청구이⑤ 무나물
열량(kcal)/단백질(g)	216/10	234/10	234/10	260/12	234/13
원산지 표시	두부(콩): 국내산	쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산
날짜	19	20	21	22	23
저녁	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 미나리나물	쌀밥/백김치 근대양파국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 단호박견과류찜④⑬⑭	쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 오물렛①⑤⑫ 명엽채볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	211/12	225/12	233/11	244/11	250/13
원산지 표시	닭고기: 국내산	오징어: 국내산		쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산
날짜	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥/백김치 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 김구이	쌀밥/백김치 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 애호박된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈
열량(kcal)/단백질(g)	256/12	219/9	207/12	236/12	220/11
원산지 표시	쇠고기: 국내산 한우	두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	고등어: 국내산	돼지고기: 국내산

☺ 시립하이프엘어린이집에서는 알레르기를 유발하는 원아에게 대체식품을 제공합니다.

☺ 연령특성을 고려한 급·간식(양, 크기, 맛, 조리형태 등)을 제공합니다.

10월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	8일 닭살간장구이	나트륨 106mg
저당 메뉴	20일 달지않은소불고기	당 2g
저나트륨 메뉴	30일 배각두기(저염김치)	나트륨 0.1mg

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)
	밥, 죽, 누룽지	배추
	국내산	국내산

★10월의 제철식품

단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 참치, 늪은호박, 양송이버섯

식품알레르기
유발물질
표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

월		화		수		목		금	
날짜						1		2	
오전간식						참깨죽		달걀양파죽①+포도	
점심						쌀밥/깍두기 미역된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤		쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	
오후간식						찐 단호박+동굴레차		오곡시리얼⑥+우유②	
열량(kcal)/도백질(g) 원산지 표시						406/18 두부(콩): 국내산 고등어: 국내산		499/18 쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	
날짜		5		6		7		8	
오전간식		대체휴일		양송이죽⑤⑥+*샤인머스켓		연두부죽⑤+배		크림수프②⑥	
점심				쌀밥/깍두기 다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩		쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		쌀밥/깍두기 온두토리묵국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜	
오후간식				찐 고구마+우유②		잔치국수①⑤⑥		바나나+우유②	
열량(kcal)/도백질(g) 원산지 표시				507/19 돼지고기: 국내산		448/16 연두부(콩): 국내산 쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산		457/20 닭고기: 국내산	
날짜		12		13		14		15	
오전간식		청경채죽+*샤인머스켓		대구살죽		강낭콩죽⑤+단감		흑임자죽	
점심		쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥		쌀밥/깍두기 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫		쌀밥/백김치 실파우부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥		쌀밥/깍두기 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	
오후간식		찐 고구마+우유② 3세(해운)케이크①②⑤⑥ +요쿠르트②		미니우동⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥+우유②		찐 단호박+우유② 3세(해운)케이크①②⑤⑥ +요쿠르트②	
열량(kcal)/도백질(g) 원산지 표시		538/18 돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산		428/16 오리고기: 국내산		540/22		440/17 496/19 쇠고기: 국내산 한우	
날짜		19		20		21		22	
오전간식		미역죽+바나나		땅콩죽④		고구마죽+*배		무수프②	
점심		쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침		쌀밥/깍두기 고사리들깨국⑤ 달지않은소불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥		쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥		쌀밥/깍두기 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤	
오후간식		찐 감자+우유②		치즈주먹밥②+메밀차③		찐빵⑤⑥+매실차		들기름메밀국수③⑤⑥	
열량(kcal)/도백질(g) 원산지 표시		494/21 동태(명태): 국내산 두부(콩): 국내산		444/18 쇠고기: 국내산 한우		551/21 닭고기: 국내산		443/18 돼지고기: 국내산	
날짜		26		27		28		29	
오전간식		참치채소죽+*샤인머스켓		당근치즈죽②		누룽지죽+굴		밤죽	
점심		쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 무나물		쌀밥/깍두기 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스& 타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥		쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤		쌀밥/깍두기 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 취나물들기름무침⑤⑥	
오후간식		물만두⑤⑥⑩+우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮+보리차		찐 단호박+우유②		카스텔라①②⑥+동굴레차	
열량(kcal)/도백질(g) 원산지 표시		503/22		426/17		514/21		435/16	
원산지 표시		참치(다랑어): 월양산 닭고기: 국내산		동태포(명태): 국내산 베이컨(돼지고기): 국내산		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산		쇠고기: 국내산 한우	

☺ 시립하이프엘어린이집에서는 알레르기를 유발하는 원아에게 대체식품을 제공합니다.

☺ 연령특성을 고려한 급·간식(양, 크기, 맛, 조리형태 등)을 제공합니다.

 10월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜	메뉴	점심 중 함량	원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
저나트륨 메뉴 8일	달걀간장구이	나트륨 106mg		국내산	국내산	국내산
저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 2g		★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 참치, 늙은호박, 양송이버섯		
저나트륨 메뉴 30일	백작두기(저염김치)	나트륨 0.1mg				
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(국, 전, 분, 후화 포함) ⑲자					