



2026년 10월 건강식단 <0~2세>

음원시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원

발행일: 2026. 9.

	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	크림스프②⑥	한글날	쇠고기채소죽⑤⑥⑩
점심		쌀밥/백김치 ★다시마뭉국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜		해물볶음우동⑤⑥⑩ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식		샤인머스켓+우유②	잔치국수①⑤⑥	바나나+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		443/18	432/16	457/20		314/11
원산지 표시		돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산		★쇠고기: 오징어:
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	★청경채죽	대구살죽	강낭콩죽⑤	흑임자죽	느타리버섯죽	북어영양죽①⑤⑥
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 파일샐러드①②⑤⑩	쌀밥/백김치 실과유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은뭉국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 오이나물⑤	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 취나물무침 깍두기[백김치]
오후간식	샤인머스켓+우유②	미니우동⑤⑥	★단감+우유②	전(군)감자+결명자차	사과+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	453/17	428/16	457/19	440/17	452/18	265/10
원산지 표시	돼지고기:국내산	오리고기:국내산			★쇠고기:국내산한우	돼지고기:
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	미역죽	갯죽⑩	★고구마죽	무죽	순두부죽⑤	잔멸치죽
점심	쌀밥/백김치 오징어맑은국⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑩⑩ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	달걀파스타①⑤⑥⑩ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	배+우유②	삶은달걀①+메밀차③	전(군)감자+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	바나나+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	442/20	410/20	531/20	443/18	467/20	309/11
원산지 표시	오징어: 국내산 두부(콩): 국내산	★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산	★쇠고기:
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	참치채소죽	당근치즈죽②	누룽지죽	감자죽	장국죽⑤⑥⑩	녹두죽
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	닭가슴살볶음밥⑤⑩ 애호박된장국⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 백김치
오후간식	샤인머스켓+우유②	전(군)고구마+보리차	사과+우유②	카스텔라①②⑥+동굴레차	★단감+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	435/19	392/17	470/20	435/16	480/23	287/14
원산지 표시	참치(다랑어):원양산 닭고기:국내산	동태포(명태):국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우	닭고기:



정서와 지능이 함께 커가는
롯데 BrainSchool 어린이집

☎ 031-276-9035

*저희어린이집에서는 알레르기반응을 일으키는 영양아에게
대체식 또는 가정식을 제공합니다.



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

식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯