

리틀 꾸러기어린이집 10월 식단표

()어린이집
발행일: 2026. 9. 15. (화)
영양사: 김솔미, 유소정

요일				1일(목)	2일(금)
오전간식				감자죽, 당근스틱	크림스프
중식				기장밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥류) 소고기미역국⑥⑬ 잡채 생일잔치음식
오후간식				무가당씨리얼⑤⑥우유②	꿀떡⑤⑥⑫, 요구르트
열량/단백질				595/28	791/33
요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식		감자채죽, 파프리카스틱	들깨가루 죽	콩나물죽, 오이스틱	
중식	 개천절 대체 휴일	기장밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 생선까스⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑬ 잔멸치 볶음①②⑤ 애호박나물 깍두기⑨	검은콩밥⑤ 팽이버섯부추국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마, 우유	과일, 바나나빵	사과요거트범벅②	
열량/단백질	602/27	712/27	583/25	706/27	
요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	요플레 (닭가슴살죽)	버섯죽, 당근스틱	브로콜리죽	소고기죽, 고구마스틱	버섯스프
중식	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭갈비야채볶음⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥⑨ 제육야채볶음⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟, 우유	삶은달걀①우유	과일, 모닝빵	야채전, 우유⑤⑥	치킨너겟, 우유
열량/단백질		631/29	570/23	639/21	682/33
요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	요플레 (닭가슴살죽)	들깨버섯죽, 오이스틱	전복죽	새우살죽, 파프리카	소고기스프
중식	백미밥 버섯된장국②⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 요거트코슬레로② 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	백미밥 닭가슴⑤⑥⑬ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 단호박배추된장국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑬⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 들깨묵국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	떡볶이, 우유	찐고구마, 우유	과일, 도우넛	핫도그⑤⑥⑬, 우유②	잔치국수
열량/단백질	706/32	646/30	589/23	718/32	598/23
요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	요플레 (야채죽)	콩나물죽⑤ 파프리카스틱	단호박죽	야채죽, 당근스틱	양송이스프
중식	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 해물동그랑땡⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 소고기장독푹이⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국 숙주나물 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 안매운부대찌개⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨
오후간식	잔치국수	감자튀김⑤, 우유②	사과, 모닝빵①②⑤⑥	김가루주먹밥①②⑤⑥ 우유②	토스트⑤⑥⑫, 요구르트
열량/단백질	726/29	603/26	555/20	562/23	753/27

* '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.
* 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품			
알레르기 유발식품	복어	오징어	다량어(참치)		부대찌개(햄)	소세지		
	러시아산	국내산	원양산		돼지:국내산	돼지:국내산		

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 북송아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.