

# SK하이닉스 어린이집 2026년 10월 식단

| 결재 | 담당  | 원장  |
|----|-----|-----|
|    | 박나령 | 인혜영 |

(SK하이닉스 어린이집 영양사 면허번호-168685)

| 요일   | 월                                                                    | 화                                                                             | 수                                                                              | 목                                                                        | 금                                                                        | 토                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 날짜   |                                                                      |                                                                               |                                                                                | 1                                                                        | 2                                                                        | 3 개천절                                                    |
| 오전간식 |                                                                      |                                                                               |                                                                                | 영양닭죽⑤⑥⑭/바나나                                                              | 떠먹는요구르트②/감귤                                                              |                                                          |
| 점심   |                                                                      |                                                                               |                                                                                | 백미밥<br>황태감자국①②⑤⑥⑨⑫⑯<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>브로콜리두부무침⑤⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨          | 잡곡밥<br>달걀무채국②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>비엔나계란야채볶음①②⑤⑥⑫⑯<br>새우양배추볶음⑤⑥⑨<br>열무나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ |                                                          |
| 오후간식 |                                                                      |                                                                               |                                                                                | 고구마야채튀김⑤⑥/요구르트②                                                          | 갈비만두*양념장⑤⑥⑫⑯                                                             |                                                          |
| 요일   | 월                                                                    | 화                                                                             | 수                                                                              | 목                                                                        | 금                                                                        | 토                                                        |
| 날짜   | 5 개천절                                                                | 6                                                                             | 7 생일잔치                                                                         | 8                                                                        | 9 한글날                                                                    | 10                                                       |
| 오전간식 |                                                                      | 현미누룽지죽⑤⑥/바나나                                                                  | 시리얼①②⑤⑥⑨*우유②/영울토마토⑫                                                            | 새우양배추죽⑤⑥⑨/샤인머스켓                                                          |                                                                          |                                                          |
| 점심   |                                                                      | 잡곡밥<br>팥콩순두부탕②⑤⑥⑨⑫⑯⑳㉑<br>동그랑땡*케찹⑤⑥⑩⑫<br>어묵야채볶음⑤⑥<br>당근콩나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨         | *일품요리<br>돼지갈비덮밥⑤⑥⑩⑫<br>한우미역국⑤⑥⑫<br>고사리무침⑤⑥<br>샤인머스켓양상추샐러드②⑤⑫<br>김치⑤⑨           | 잡곡밥<br>부대찌개②⑤⑥⑨⑫⑯⑳㉑<br>채소계란찜*케찹①⑤⑥⑫<br>새송이간장버터구이②⑤⑥<br>근대무침⑤⑥<br>김치⑤⑨    |                                                                          | 잡곡밥<br>달걀파국①<br>대패오리불고기⑤⑥<br>쌈무⑬<br>참나물⑤⑥<br>김치⑤⑨        |
| 오후간식 |                                                                      | 삶은계란①/요구르트②                                                                   | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                    | 팥콘치킨*소스①②⑤⑥⑫⑯⑳                                                           |                                                                          | 약과⑤⑥/우유②                                                 |
| 요일   | 월                                                                    | 화                                                                             | 수                                                                              | 목                                                                        | 금                                                                        | 토                                                        |
| 날짜   | 12                                                                   | 13                                                                            | 14                                                                             | 15                                                                       | 16                                                                       | 17                                                       |
| 오전간식 | 빵①②⑤⑥*우유②/바나나                                                        | 야채죽⑤⑥/배                                                                       | 시리얼①②⑤⑥⑨*우유②/샤인머스켓                                                             | 표고버섯야채죽⑤⑥/영울토마토⑫                                                         | 크림스프②⑤⑥⑨⑫*크루통①②③⑥/사과                                                     |                                                          |
| 점심   | 잡곡밥<br>숙갠어묵탕②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>햄감자채볶음②⑤⑥⑩⑫⑯<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨   | 백미밥<br>크래미계란탕①②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>등갈비김치찜⑤⑥⑨⑫<br>곤드레무침⑤⑥<br>김치야채볶음⑤⑥<br>김치⑤⑨            | *일품요리<br>해물짜장덮밥*군만두②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>소고기배추된장국⑤⑥⑫<br>브로콜리두부무침⑤⑥<br>망고양상추샐러드①⑤⑫<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>건설우아육국②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>치즈롤라스*소스②⑤⑥⑨⑫⑯<br>야채비빔쫄면⑤⑥<br>우거지무침⑤⑥<br>김치⑤⑨    | 잡곡밥<br>맑은꽃게탕②⑤⑥⑧⑨⑫⑯⑳<br>돈육피망잡채*꽃빵⑤⑥⑩<br>참나물도토리묵무침⑤⑥<br>우영조림⑤⑥<br>김치⑤⑨    | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>갈치조림⑤⑥<br>파래자반⑤⑥<br>얼갈이무침⑤⑥<br>김치⑤⑨      |
| 오후간식 | 찐고구마/우유②                                                             | 새우부추전⑤⑥⑨                                                                      | 잔치국수①②⑤⑥⑨⑫⑯⑳                                                                   | 계란유부초밥②⑤⑥                                                                | 과배기①②⑤⑥/우유②                                                              | 치즈롤빵①②⑤⑥/우유②                                             |
| 요일   | 월                                                                    | 화                                                                             | 수                                                                              | 목                                                                        | 금                                                                        | 토                                                        |
| 날짜   | 19                                                                   | 20                                                                            | 21                                                                             | 22                                                                       | 23                                                                       | 24                                                       |
| 오전간식 | 빵①②⑤⑥*우유②/영울토마토⑫                                                     | 참치미역죽⑤⑥/배                                                                     | 시리얼①②⑤⑥⑨*우유②/바나나                                                               | 단호박죽⑤⑥/사과                                                                | 떠먹는요구르트②/감귤                                                              |                                                          |
| 점심   | 백미밥<br>미나리된장찌개⑤⑥<br>돌김묵살김치찜⑤⑥⑨⑫<br>청포묵오이무침⑤⑥<br>당근콩나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨    | 잡곡밥<br>낙지연포탕②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>감자달다리살간장구이⑤⑥⑫<br>소고기가지볶음⑤⑥⑫<br>취나물무침⑤⑥<br>김치⑤⑨         | *일품요리<br>새우야채볶음밥⑤⑥⑨<br>양지쌀국수②⑤⑥⑩⑫⑯⑳<br>짜조취감*소스①⑤⑥⑩⑫⑯⑳<br>파인애플양상추샐러드①⑤⑫<br>김치⑤⑨ | 잡곡밥<br>표고버섯감자국②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>소고기매추리알장조림⑤⑥⑫<br>당근애호박볶음⑤⑥<br>건파래쪽파무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>소고기무국②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>고구마순살찜닭⑤⑥⑫<br>명엽채볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>김치⑤⑨           | 잡곡밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>코다리장정①⑤⑥⑫<br>애호박볶음⑤⑥<br>치커리사과무침<br>김치⑤⑨ |
| 오후간식 | 크림카레우동①②⑤⑥⑫⑯⑳㉑                                                       | 명계만두국밥①②⑤⑥⑨⑫⑯⑳/바나나/영울토마토⑫                                                     | 소떡갈떡*케찹②⑤⑥⑨⑫⑯⑳/우유②                                                             | 케이크*샐러드①⑤⑥⑨⑫⑯⑳/과일주스                                                      | 찐감자/요구르트②                                                                | 떡/식혜                                                     |
| 요일   | 월                                                                    | 화                                                                             | 수                                                                              | 목                                                                        | 금                                                                        | 토                                                        |
| 날짜   | 26                                                                   | 27                                                                            | 28                                                                             | 29                                                                       | 30                                                                       | 31                                                       |
| 오전간식 | 시리얼*우유①②⑤⑥⑫/바나나                                                      | 누룽지계란죽①⑤⑥/샤인머스켓                                                               | 목수스프②⑤⑥⑨⑫⑯⑳*크루통①②③⑥/영울토마토⑫                                                     | 브로콜리아채죽⑤⑥/감귤                                                             | 빵*우유①②⑤⑥/바나나                                                             |                                                          |
| 점심   | 잡곡밥<br>김치콩나물국②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>팽이버섯소불고기⑤⑥⑫<br>크랜베리멸치볶음⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>김치⑤⑨ | 백미밥<br>오징어무채국②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>두부구이*부추장⑤⑥⑫<br>베이컨팽이버섯볶음①②⑤⑥⑨⑫⑯<br>방풍나물무침⑤⑥<br>볶음김치⑤⑨ | *일품요리<br>제육덮밥*계란후라이①⑤⑥⑫<br>한우미역국⑤⑥⑫<br>당근감자채볶음⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>김치⑤⑨            | 잡곡밥<br>꽃게된장찌개⑤⑥⑫<br>돼지고기수육⑤⑥⑫<br>오이비빔막국수③⑥<br>알배기배추쌈*쌈장⑤⑥<br>김치⑤⑨        | 백미밥<br>돈육김치찌개②⑤⑥⑨⑫⑯⑳<br>단호박훈제오리찜⑤⑥<br>크랜베리멸치볶음⑤⑥<br>당근숙주무침⑤⑥<br>김치⑤⑨     | 잡곡밥<br>배추당면국⑤⑥<br>한우오이볶음⑤⑥⑫<br>뱅어포구이⑤⑥<br>무생채무침<br>김치⑤⑨  |
| 오후간식 | 우유핫도그*케찹①②⑤⑥⑫/우유②                                                    | 오리엔탈비빔만두②⑤⑥⑨⑫⑯⑳                                                               | 소고기야채주먹밥⑤⑥⑫/리치포드주스                                                             | 바나나누텔라토스트①②⑤⑥/우유②                                                        | 찐단호박/요구르트②                                                               | 쿠키①②⑤⑥/요구르트②                                             |

## ● 식단안내

### 1) 연령별 식단 구성 기준

| 연령    | 1일 기준<br>열량(kcal) | 1일 기준<br>단백질(g) | 식사 구분(kcal) |      |     |      |     | 식단제공열량(간식포함)  |
|-------|-------------------|-----------------|-------------|------|-----|------|-----|---------------|
|       |                   |                 | 아침          | 오전간식 | 점심  | 오후간식 | 저녁  |               |
| 만1~2세 | 1000              | 15              | 200         | 100  | 250 | 150  | 300 | 1000kcal(±50) |
| 만3~5세 | 1400              | 20              | 300         | 140  | 360 | 200  | 400 | 1400kcal(±50) |

2) 메뉴명 뒤의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이나 가관별 사용 재료가 상이 하므로 식재료 구입 시 알레르기 표기를 확인하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기하여 만납니다.

①난류(가금류) ②우유및 유제품 ③돼지고기 ④대두 ⑤밀 ⑥고등어 ⑦계 ⑧새우 ⑨돼지고기 ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫야채신말 ⑬닭고기 ⑭소고기 ⑮오징어 ⑯조개류 ⑰홍합 ⑱전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참치 ㉔참깨

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

\* SK하이닉스어린이집 영양사 박나령

### ● 원산지안내

- 1) 쌀(밥,죽,누룽지,참쌀,현미,흑미,홍국쌀) - 국내산 7) 낙지,각데알냉동새우,명엽채 - 베트남산
- 2) 콩(두부류,콩비지) - 국내산 8) 햄,베이컨,소세지류 - 국내산  
(돼지고기,소고기,닭고기)
- 3) 소고기,차돌박이,돼지고기 - 국내산 9) 오징어살채 - 페루산
- 4) 닭고기,훈제오리 - 국내산 10) 다랑어(참치캔) - 원양산
- 5) 고등어,오징어,꽃게,생물새우,건설새우,보리새우,홍합,갈치,바지락,아귀,삼치,우렁상,잔멸치 - 국내산 11) 배추김치-국내산(배추,고춧가루)
- 6) 명태,동태,코다리,황태,복어 - 러시아산 12) 어묵 - 중국산,베트남산(어묵)
- 13) 갈비만두,동그랑땡,팥콘치킨,군만두,치즈롤라스,짜조튀김,소떡갈떡,치킨텐더,우유핫도그 - 국내산  
(돼지고기,닭고기)
- 14) 진미채 - 외국산(페루,칠레,중국)

