

# 10월 식단표

작은별어린이집

영양사 : 유소정, 김솔미, 김연경

\* 열량/단백질/칼슘 단위 : Kcal/g/mg

| 요일        |                                                                                   |                                                     |                                                   | 1일(목)                                                        | 2일(금)                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식      |                                                                                   |                                                     |                                                   | 애호박야채죽                                                       | 플레인요거트②                                                                             |
| 중식        |                                                                                   |                                                     |                                                   | 혼합잡곡밥<br>모듬해물된장국⑤⑥⑨⑩<br>들기름두부구이⑤<br>감자조림⑤,제철과일<br>깍두기⑨       | 백미밥<br>복쌈국⑤⑥<br>훈제오리볶음②⑤⑥⑩<br>깻잎나물<br>배추김치⑨                                         |
| 오후간식      |                                                                                   |                                                     |                                                   | 꿀호떡①②③⑥⑩,우유②                                                 | 단팥빵①②③⑥,요구르트②                                                                       |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                   |                                                     |                                                   | 412/19/107                                                   | 422/20/86                                                                           |
| 요일        | 5일(월) 대체공휴일                                                                       | 6일(화)                                               | 7일(수)                                             | 8일(목)                                                        | 9일(금) 한글날                                                                           |
| 오전간식      |                                                                                   | 단호박죽                                                | 제철과일                                              | 소고기야채죽⑩                                                      |                                                                                     |
| 중식        |  | 혼합잡곡밥<br>순두부찌개⑤⑥⑨<br>순살이면수조림⑤⑥<br>김구이<br>깍두기⑨       | 백미밥<br>소고기묵국⑩<br>달걀말이①②⑤<br>오이무침<br>배추김치⑨         | 혼합잡곡밥<br>팽이버섯부추국⑤⑥⑩<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨           |  |
| 오후간식      |                                                                                   | 편감자,우유②                                             | 식빵①②⑤⑥,잼,우유②                                      | 과일푸딩, 우유②                                                    |                                                                                     |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                   | 418/21/109                                          | 452/19/102                                        | 422/18/88                                                    |                                                                                     |
| 요일        | 12일(월)                                                                            | 13일(화)                                              | 14일(수)                                            | 15일(목)                                                       | 16일(금)                                                                              |
| 오전간식      | 쇠고기무죽⑩                                                                            | 표고버섯죽                                               | 제철과일                                              | 브로콜리죽                                                        | 플레인요거트②                                                                             |
| 중식        | 백미밥<br>어묵탕⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>견과류잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                     | 혼합잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>닭갈비⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨      | 백미밥<br>홍합살맑은국⑩<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>얼갈이나물<br>배추김치⑨       | 혼합잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>순살삼치조림⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨               | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>무나물<br>배추김치⑨                                             |
| 오후간식      | 삶은달걀①,요구르트②                                                                       | 씨리얼⑤⑥,우유②                                           | 로제스파게티⑤⑥⑩,우유②                                     | 만두찜①⑤⑥⑩, 우유②                                                 | 슈크림빵①②⑤⑥,요구르트                                                                       |
| 열량/단백질/칼슘 | 418/19/87                                                                         | 423/19/107                                          | 399/18/105                                        | 419/21/79                                                    | 397/18/104                                                                          |
| 요일        | 19일(월)                                                                            | 20일(화)                                              | 21일(수)                                            | 22일(목)                                                       | 23일(금)                                                                              |
| 오전간식      | 아욱된장죽⑤⑥                                                                           | 크리미야채죽                                              | 제철과일                                              | 두부김치⑤                                                        | 플레인요거트②                                                                             |
| 중식        | 백미밥<br>표고버섯양파국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>요거트코울슬로②<br>배추김치⑨                                | 혼합잡곡밥<br>바지락미역국⑤⑥<br>매추리알장조림①⑤⑥<br>애호박나물⑨<br>깍두기⑨   | 백미밥<br>닭개장⑤⑥⑩<br>새우살브로콜리볶음⑤⑨<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 혼합잡곡밥<br>단호박배추된장국⑤⑥<br>소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨,제철과일 | 백미밥<br>들깨묵국⑤⑥<br>달걀조림⑤⑥⑩<br>숙나물무침⑤<br>배추김치⑨                                         |
| 오후간식      | 잔치국수①⑤⑥,요구르트②                                                                     | 찐고구마,우유②                                            | 꿀호떡①②③⑥⑩,우유②                                      | 짜장떡볶이⑤⑥, 우유②                                                 | 롤케이크①②⑤⑥,요구르트②                                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 498/19/115                                                                        | 402/21/92                                           | 420/21/101                                        | 456/20/103                                                   | 422/19/91                                                                           |
| 요일        | 26일(월)                                                                            | 27일(화)                                              | 28일(수)                                            | 29일(목)                                                       | 30일(금)                                                                              |
| 오전간식      | 애호박죽                                                                              | 콩나물야채죽⑩                                             | 제철과일                                              | 버섯야채죽④                                                       | 플레인요거트②                                                                             |
| 중식        | 백미밥<br>만둣국①②③⑥⑧⑩⑫⑬⑭<br>순살고다리조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                              | 혼합잡곡밥<br>모듬버섯전골⑤⑥<br>소고기장죽떡이⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>김치국⑨<br>돼지고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨ | 혼합잡곡밥<br>동태살맑은국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥⑩<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨,제철과일       | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>오이탕탕이<br>배추김치⑨                                        |
| 오후간식      | 멸치주먹밥⑤⑥,요구르트②                                                                     | 간장떡볶이⑤⑥,우유②                                         | 한도그①②③⑥,우유②                                       | 모닝빵①②③⑥,잼, 우유②                                               | 소보ろ빵①②③⑥,요구르트②                                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 421/20/97                                                                         | 399/19/102                                          | 402/21/78                                         | 412/20/87                                                    | 467/18/84                                                                           |

\* '노란색 메뉴'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 다른 듯 닮은 두가지 식재료의 효능을 알아보고 섭취해 봄으로써 편식을 예방하고 식재료와 친숙해질 수 있도록 하고자 합니다. 매월 가지각색 식재료를 주재료 한 효능, 레시피, 활동지가 식단과 함께 제공됩니다.

\* 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

\* 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.



<식단의견 QR>

| 원산지<br>표시    | 쌀(밥,죽,누룽지) |      | 콩(두부류,콩국수,콩비지) |     | 배추김치 |       | 소고기        | 돼지고기     | 닭고기    | 오리고기 |
|--------------|------------|------|----------------|-----|------|-------|------------|----------|--------|------|
|              |            |      |                |     | 배추   | 고춧가루  | (한우/젓소/육우) |          |        |      |
|              | 국내산        |      | 국내산            |     | 국내산  | 국내산   | 국내(한우)산    | 국내산      | 국내산    | 국내산  |
|              | 수산물        |      |                |     |      |       |            | 식육·어육가공품 |        |      |
|              | 고등어        | 명태   | 갈치             | 오징어 | 주꾸미  | 다랑어참치 | 낙지         | 전복       | 미트볼    |      |
| 알레르기<br>유발식품 | 노르웨이산      | 러시아산 | 모르코산           | 페루산 | 베트남산 | 원양산   | 중국산        | 국내산      | 돼지:국내산 |      |

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기  
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기  
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

2026년

10월

가정통신문

Recipe #10

## 단호박배추된장국



### 재료

단호박 14g, 배추 12g, 새송이버섯 7g,  
파프리카 0.1g, 대파 0.1g, 양파 0.2g,  
물 100ml, 된장 1g



### 만드는 방법



**01** 냄비에 육수 재료(대파, 양파, 물)를 넣고 10분간 끓여 체로 건진다.



**02** 단호박은 전자레인지에 2분간 넣어 익힌 후 껍질을 벗겨 으갠다.



**03** 배추와 새송이버섯을 먹기 좋은 크기로 썰고 파프리카는 어슷 썬다.



**04** 육수에 단호박을 넣어 잘 풀어준다.



**05** 육수에 된장을 풀어 끓인다.



**06** 배추와 새송이버섯을 넣어 익힌 후 파프리카를 넣고 마무리한다.

**TIP.** 된장을 적게 사용하여 나트륨 섭취를 줄이고 으갠 단호박으로 맛을 낸다.

**TIP.** 단호박은 칼륨 함유량이 높아 나트륨 배출을 도와준다.

**TIP.** 겨울철에는 단호박 대신 늙은호박을 사용해도 좋다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 XI



2026년

10월

활동지

Recipe #10 단호박배추된장국

색칠하기

단호박배추된장국 요리를 색칠해봐요.

