

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일				1일(목)	2일(금)
오전간식				밤죽②	굴, 치즈②⑤
중식	 국가가 지원하고 부모가 신뢰하는 롯데캐슬어린이집 공공형어린이집			수수밥 모듬해물된장국⑤⑥⑨⑫ 들기름두부구이⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 갯잎무쌈 백김치⑨
오후간식				갈비만두찜⑤⑥⑨⑫⑬⑭, 우유②	찐고구마
열량/단백질				413/17	398/17
요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식		소고기아욱죽⑬	배, 플레인요거트②	늪은호박죽	
중식		기장밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 사골곰탕⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 오이무침 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯부추국⑤⑥⑧ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	
오후간식		찐감자, 우유②	닭가슴살샌드위치①②⑤⑥⑬	사과요거트범벅②	
열량/단백질	411/20	441/21	319/13		
요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	단감, 치즈②⑤	표고버섯죽	굴, 플레인요거트②	영양닭죽⑬	사과, 치즈②⑤
중식	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육잡채밥⑤⑥⑩ 홍합살맑은국⑫ 열갈이나물 깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨
오후간식	알감자버터구이②	삶은달걀①, 우유②	팬케이크①②⑤⑥	모듬채소튀김⑤⑥, 우유②	단호박찜
열량/단백질	376/17	486/21	421/15	464/18	348/12
요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	배, 치즈②⑤	흑임자죽	씨없는포도, 플레인요거트②	두부김죽⑤	오렌지, 치즈②⑤
중식	백미밥 양송이스프②⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 요거트코울슬로② 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑨ 백김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 단호박배추된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 닭안심조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식	꼬마김밥①⑤⑬	찐고구마, 우유②	잔치국수①⑤⑥	토마토오믈렛①⑤⑫, 우유②	카스테라①②⑤⑥
열량/단백질	594/21	441/14	386/20	441/19	381/16
요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤	전복죽⑫	사과, 플레인요거트②	병아리콩죽⑤	방울토마토⑫, 치즈②⑤
중식	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 순살임연수양념찜⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 모듬버섯전골⑤⑥ 소고기장독푹이⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ &달걀프라이①⑤ 김치국⑤⑨ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 오이탕탕이 백김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥	단호박찜, 우유②	바나나롤②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥, 우유②	찐감자
열량/단백질	343/16	414/16	404/13	451/22	351/17

* **‘도란산 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.



<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		콩 (두부류,콩국수,콩비지)		배추김치			소고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
	(이천쌀) 국내산		국내산/외국산		국내산	국내산		(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물							식육·어육가공품			
	고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어 (참치)	전복	낙지	훈제오리	너비아니구이	돈까스
	국내산	국내산, 러시아산	국내산	국내산	국내산, 외국산	원양산	국내산	국내산	오리 국내산	소 국내산	돼지 국내산
일레르기 유발식품	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.

