

(식물 알레르기 유발물질 표기)

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

일자/요일	★ 루드브릿지란?	★ Birthday식단	1(목) 저탄소식단	2(금)
오전간식	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공. 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.	• 오후 간식만 식단 적용	배/우유②	파인애플/우유②
점심	step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 곁하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기	(오전간식) 케이크①②⑤⑥ / 액상요구르트②	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑯ 오미나물
오후간식		• 10/2 풀원반 • 10/6, 13, 20 열매반	step1밤죽/액상요구르트②	편고구마/보리차
열량/단백질	이달의 주인공은 '밤'입니다.	457.1/15.6	442.6/20.4	405.8/17.5

일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) ★일품 Day	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		사인머스켓/호상요구르트②	배/우유②	포도/우유②	
점심	개천절	쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥	쇠고기명이버섯쌈밥⑤⑥⑯ 근대된장국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑯ 무나물	한글날
오후간식		미니우동⑤⑥⑦⑨⑯	말기젤렌드워치①②⑤⑥ /동글레차	당근참깨주먹밥⑤/보리차	
열량/단백질		431.8/19.1	382.5/16.7	453.2/20	

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) ★일품 Day	15(목)	16(금) 제철식단
오전간식	사과/우유②	사인머스켓/호상요구르트②	바나나/우유②	사인머스켓/우유②	단감/우유②
점심	흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 달걀피망볶음⑤⑥⑯ 얼갈이배추나물	수수밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯⑰⑱ 콩나물무침⑤	치킨까스①②⑤⑥⑯ & 허니머스타드소스①⑤ 쌀밥*/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 돌깨미역국⑤⑥ 매추리알카레볶이 ①②⑤⑥⑯⑰⑱ 양배추나물	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ step2밤돈육볶고기⑤⑥⑯ 무른연근조림⑤⑥
오후간식	쌀국수	향케이크①②⑤⑥/옥수수차	밤새우주먹밥⑤⑨/ 액상요구르트②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	편단호박/매실차
열량/단백질	421.4/20.5	471.5/18.5	430/22	405.8/18.9	456/17.9

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수) ★일품 Day	22(목) 저탄소식단	23(금)
오전간식	파인애플/우유②	배/호상요구르트②	키위/우유②	배/우유②	배/우유②
점심	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑯ 아욱나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기근약조림⑤⑥⑯ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑧⑯⑰⑱ 가쓰오부시장국⑤⑥⑦⑨⑱ 오미나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살달걀볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤
오후간식	꼬마김밥(김밥주먹밥) ①②⑤⑥⑧⑯⑰⑱/ 액상요구르트②	궁중파스타⑤⑥⑨⑱/ 사과주스	도넛①②⑤⑥/보리차	부추전⑤⑥/매실차	편고구마/유자차
열량/단백질	477.3/16.6	456.8/21.3	432.6/14.9	437.7/20.7	423.9/15.5

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ★일품 Day	29(목)	30(금) 전통식단
오전간식	단감/우유②	사인머스켓/호상요구르트②	바나나/우유②	사인머스켓/우유②	사과/우유②
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤	기장밥/깍두기⑨ 돌깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑯ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑯⑱ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑯⑰⑱ 훈제오리구이①②⑤⑥⑯⑱ 김자반⑤
오후간식	짜장면②⑤⑥⑯⑰⑱/ 액상요구르트②	토마토리조토 ②⑤⑥⑯⑰⑱	수제비⑥	step3참고구마맛탕⑤ /동글레차	소보로빵①②④⑤⑥ /식혜
열량/단백질	423.6/16.3	431.3/18.5	440/17.8	449/17	475.9/17.1

원산지표시

쌀(백미, 갈발, 현미, 흑미 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	배추김치
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부	배추(열갈이포함)
국내산	외국산	국가명()	국내산	국내산	연두부	고춧가루
수산물	수산물가공품	식육가공품			순두부	
고등어	동태(명태)	오징어	어묵	맛살(게살)	콩비지	
노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	국내산	배추(열갈이포함)	
					훈제오리	



10월 식단표

세부유형 만3-5세 오전간식 우유6회형
기관명 낙원어린이집
발행일 2026. 9. 18.
영양사 박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

(식품 알레르기 유발물질 표기)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

★ 루드브릿지란?		★ Birthday식단		1(목)저탄소식단		2(금)	
같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 곁하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		• 오후 간식만 식단 적용 (오전간식) 케이크①②③④⑤ / 액상요구르트② • 10/2 풀잎반 • 10/6, 13, 20 열매반		배/우유② 수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고동어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침		파인애플/우유② 흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑨ 오이나물	
이달의 주인공은 '밤' 🍌 입니다.		668.2/22.3		step1밤죽/액상요구르트② 611/28		찐고구마/보리차 589.4/25.3	
5(월)대체육일		6(화)		7(수)★일품 Day		8(목)	
사인머스켓/호상요구르트②		배/우유②		포도/우유②		9(금)한글날	
		쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥		쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음 깍두기⑨		차조밥/배추김치⑨ 현살생선국 순살점심⑤⑥⑨ 무나물	
미니우동⑤⑥⑦⑨⑩⑪		말기생선드워치①②③④⑤⑥ /동글레차		당근참깨주먹밥⑤/보리차			
594.2/26.1		553.5/24.1		662.2/29.1			
12(월)		13(화)		14(수)★일품 Day		15(목)	
사과/우유②		사인머스켓/호상요구르트②		바나나/우유②		사인머스켓/우유②	
흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 달걀피망볶음⑤⑥⑨ 얼갈이배추나물		수수밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기테리야끼볶음 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 콩나물무침⑤		치킨까스①②③④⑤⑥⑨ & 허니머스타드소스①⑤ 쌀밥 1/2 /모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨		기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 메추리알카레볶이 ①②③⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 알배추나물	
쌀국수		햇케이크①②③⑤⑥/옥수수차		밤새우주먹밥⑤⑨/ 액상요구르트②		어묵탕①②③⑤⑥⑧⑨⑩	
613.3/29.9		655.3/25.2		626.6/32.2		553.7/25.8	
19(월)		20(화)		21(수)★일품 Day		22(목)저탄소식단	
파인애플/우유②		배/호상요구르트②		키위/우유②		배/우유②	
기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑨ 아욱나물⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기근막조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑩		돈육허이라이스 ②③⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮ 가쓰오부부장국⑤⑥⑦⑨⑩⑪ 오이나물 배추김치⑨		흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	
포카림밥(김밥주먹밥) ①②③⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 액상요구르트②		궁중파스타⑤⑥⑧⑨⑩/ 사과주스		도넛①②③④/보리차		부추전⑤⑥/매실차	
699.3/23.9		632.8/29.5		630.6/21.2		603.4/28.5	
26(월)		27(화)		28(수)★일품 Day		29(목)	
단감/우유②		사인머스켓/호상요구르트②		바나나/우유②		사인머스켓/우유②	
수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑨ 노타리버섯나물⑤		기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥		해물채소볶음밥⑤⑥⑦⑨ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑩⑪ 숙주나물무침	
짜장면②③⑤⑥⑧⑨⑪⑫/ 액상요구르트②		토마토리조토 ②③⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮		수제비⑥		step3참고구마맛탕⑤ /동글레차	
616.8/23.3		593.5/25.2		642/25.8		620.8/22.8	
30(금)전통식단		소보로빵①②④⑤⑥ /식혜		694.4/24.6			

원산지표시

쌀(백미, 감말, 현미, 흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산		국내산	한우	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩버찌	배추(얼갈이포함)	고춧가루
		외국산	국가명()	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			수산물가공품				식육가공품					
고동어	동태(명태)	오징어	어묵	맛살(게살)	치킨까스	햄	훈제오리					
노르웨이산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					



영양사 김혜민

낙원어린이집