



세부유형	만1~2세 일반형
기관명	공도 센트럴 파크 어린이집
발행일	2026. 9. 18.
영양사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

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

일자/요일 오전간식	★ 푸드브릿지란? 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 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		경기도어린이건강 과일지원공급물품 : 샤인머스켓, 샤인머스켓, 샤인머스켓, 배, 샤인머스켓		1(목)저탄소식단 step1밤죽 수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	2(금) 파인애플 흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑬ 오이나물	3(토)개천절 개천절 
점심	이달의 주인공은 ‘ 밤 🍌 ’입니다.				카스테라①②⑤⑥/우유② 474.8/19.5	편고구마/우유② 405.8/17.5	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식	5(월)대체휴일	6(화)★Birthday식단 바나나	7(수)★일품 Day 배	8(목) 후레시번	9(금)한글날	10(토)★Family Day 두유⑤	
점심	개천절 	쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥ 케이크①②⑤⑥/엑상요구르트②	쇠고기팽이버섯달걀밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 각두기⑨	참치주먹밥⑤⑥⑬⑬⑬ 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬ 엑상요구르트②	한글날 	칼국수⑤⑥ 쌀밥½ 채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	포도			
열량/단백질		457.1/15.6	381.8/16.7	388.2/16.9		407.7/14.5	
일자/요일 오전간식	12(월)	13(화)	14(수)★일품 Day	15(목)	16(금)제철식단	17(토)★Family Day	
점심	사과	같은검은콩죽⑤	바나나	씨리얼⑤⑥/우유②	단감	우유②	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식	19(월)	20(화)	21(수)★일품 Day	22(목)저탄소식단	23(금)	24(토)★Family Day	
점심	파인애플	구운달걀①/우유②	키위	누룽지죽	배	두유⑤	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식	26(월)	27(화)	28(수)★일품 Day	29(목)	30(금)전통식단	31(토)	
점심	단감	씨리얼⑤⑥/우유②	바나나	호상요구르트②	사과	우유②	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일 오전간식							
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/각두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑰ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑬⑬⑬⑬ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑬⑬ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥½ 춘권튀김⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식							
열량/단백질							
일자							

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산	국내산 외국산	한우	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
						국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			수산물가공품			식육가공품					
고등어	동태(명태)	오징어	어묵	맛살(게살)	치킨까스	햄		훈제오리			
원양산	러시아산	원양산	중국베트남산	원양산	외국산	외국산		국내산			

* 만1~2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함





10월 식단표 - 3, 4, 5세

세부유형	만3~5세 일반형
기관명	공도 센트럴 파크 어린이집
발행일	2026. 9. 18.
영양사	박재은, 김혜민, 손경화, 임민지, 최희선

<식품 알레르기 유발물질 표기>

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

★ 푸드브릿지란?

같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.
step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기
step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

경기도어린이건강
과일지원공급물품 :
샤인머스켓,
샤인머스켓,
샤인머스켓,
배,
샤인머스켓

1(목)저탄소식단

step1밥죽
수수밥/배추김치⑨
달걀국①
고등어조림⑤⑥⑦
숙주나물무침
카스테라①②⑤⑥/우유②
695.5/28.4

2(금)

파인애플
흑미밥/배추김치⑨
두부된장국⑤⑥
닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮
오이나물
찐고구마/우유②
589.3/25.3

3(토)개천절



이달의 주인공은 '밤'입니다.

5(월)대체휴일

6(화)★Birthday식단

7(수)★일품 Day

8(목)

9(금)한글날

10(토)★Family Day



바나나
쌀밥/배추김치⑨
새우살미역국⑤⑥⑨
쇠불고기⑤⑥⑮
한식잡채⑤⑥
케이크①②⑤⑥/액상요구르트②
668.2/22.3

배
쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥⑮
근대된장국⑤⑥
잔멸치볶음
깍두기⑨
딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②
552.5/24.1

후레시번
참치주먹밥⑤⑥⑬⑭⑮
어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮
액상요구르트②
포도
597.2/26



두유⑤
칼국수⑤⑥
쌀밥½
채소전①⑤⑥
배추김치⑨
560.4/19.1

12(월)

13(화)

14(수)★일품 Day

15(목)

16(금)제철식단

17(토)★Family Day

사과
흑미밥/깍두기⑨
황태무국⑤⑥
닭살피망볶음⑤⑥⑮
얼갈이배추나물
563.2/26.9

같은검은콩국⑤
수수밥/배추김치⑨
맑은애호박국⑨
쇠고기테리야끼볶음⑤⑥⑮⑮
콩나물무침⑤
692.6/26.9

바나나
치킨까스①②⑤⑥⑮
& 허니머스타드소스①⑤
쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥
양상추샐러드②
배추김치⑨
561.6/29.1

씨리얼⑤⑥/우유②
기장밥/깍두기⑨
들깨미역국⑤⑥
메추리알카레볶이①②⑤⑥⑮⑮
양배추나물
631.6/24.2

단감
차조밥/배추김치⑨
쇠고기무국⑤⑥⑮
step2밤돈육불고기⑤⑥⑮
연근조림⑤⑥
찐단호박/우유②
622.5/25.9

우유②
게살채소볶음밥①②⑤⑥⑮⑮
맑은숙주국
청경채무침⑤⑥
배추김치⑨
294.7/13.2

19(월)

20(화)

21(수)★일품 Day

22(목)저탄소식단

23(금)

24(토)★Family Day

파인애플
기장밥/깍두기⑨
된장찌개⑤⑥
돈육양파볶음⑤⑥⑮
아욱나물⑤⑥
634.4/20.9

구운달걀①/우유②
차조밥/배추김치⑨
맑은표고버섯국⑤⑥
쇠고기곤약조림⑤⑥⑮
브로콜리참깨소스무침①⑤⑥⑮
641.1/33.1

키위
돈육하이라이스②⑤⑥⑮⑮⑮⑮
가쓰오부시국⑤⑥⑦⑨⑮⑮
오이나물
배추김치⑨
630.6/21.2

누룽지죽
흑미밥/배추김치⑨
순두부국⑤⑥
삼치구이⑤
무생채
571.7/24.1

배
수수밥/배추김치⑨
시금치된장국⑤⑥
순살닭볶음탕⑤⑥⑮
애호박나물⑤
592.9/22.2

두유⑤
쇠고기비빔밥①⑤⑥⑮
콩나물국⑤
김자반⑤
배추김치⑨
445.3/18.5

26(월)

27(화)

28(수)★일품 Day

29(목)

30(금)전통식단

31(토)

단감
수수밥/배추김치⑨
맑은두부국⑤⑥
계육볶음⑤⑥⑮
느타리버섯나물⑤
551.8/20.3

씨리얼⑤⑥/우유②
기장밥/깍두기⑨
들깨배추국⑤⑥
닭살당근조림⑤⑥⑮
청경채나물⑤⑥
679.7/24.2

바나나
해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑮
달걀파국①
감자샐러드①⑤⑮
배추김치⑨
577/22.7

호상요구르트②
차조밥/배추김치⑨
미역국⑤⑥
쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑮
숙주나물무침
step3밤고구마맛탕⑤/동굴레차
579.8/21.8

고구마/우유②
흑미밥/배추김치⑨
돈육청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑮⑮⑮
훈제오리구이①②⑤⑥⑮⑮
김자반⑤
소보로빵①②④⑤⑥/우유②
699.1/25.7

우유②
잔치국수⑤⑥
쌀밥½
춘권튀김⑤⑥
깍두기⑨
544.1/18.9

원 산 지 표 시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
	외국산						국내산	국내산	국내산	국내산		
수산물			수산물가공품			식육가공품						
고등어	동태(명태)	오징어	어묵	맛살(게살)		치킨까스	햄		훈제오리			
원양산	러시아산	원양산	중국베트남산	원양산		외국산	외국산		국내산			

