

10월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 즉6회형
기관명	에듀파크 어린이집
발행일	2026. 9. 18.
영양사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

〈식품 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	★ 푸드브릿지란?		1(목)저탄소식단		2(금)
오전간식			step1밤죽		무참쌀죽
점심	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 이달의 주인공은 '밤'입니다.		수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침		흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑬ 오이나물
오후간식			카스테라①②⑤⑥/우유②		파인애플/우유②
열량/단백질			474.8/19.5		392.6/18.6
일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)★일품 Day	8(목)	9(금)한글날
오전간식		미역죽	연두부죽⑤	당근참깨죽	
점심	개천절	쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥	쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물	한글날
오후간식		미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑭⑮	배/우유②	포도/호상요구르트②	
열량/단백질		371.7/14.5	391.1/16.5	447.1/21.6	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)★일품 Day	15(목)	16(금)제철식단
오전간식	브로콜리치즈죽②	같은검은콩죽⑤	새우살죽⑨	우영죽	단호박죽
점심	흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 달걀피망볶음⑤⑥⑬ 얼갈이배추나물	수수밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤	치킨까스①②⑤⑥⑬ &허니머스타드소스①⑤ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 매추리알카레볶이①②⑤⑥⑬⑭⑮ 양배추나물	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑬ step2밤돈육불고기⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥
오후간식	사과/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬	단감
열량/단백질	401.1/19.5	473.6/18.6	381.4/21.4	362.3/15	364.9/15.6
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)★일품 Day	22(목)저탄소식단	23(금)
오전간식	참치채소죽⑤⑥⑬⑭	달걀죽①	파프리카죽	누룽지죽	고구마죽
점심	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기근약조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥⑬	돈육하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 가쓰오부시장국⑤⑥⑦⑨⑬⑭⑮ 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤
오후간식	파인애플/우유②	궁중파스타⑤⑥⑨⑬	키위/우유②	부추전⑤⑥	배/우유②
열량/단백질	429.4/17.9	418.5/18.4	391.5/14.2	371.6/15.6	414.7/16.2
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)★일품 Day	29(목)	30(금)전통식단
오전간식	게살양파죽①②⑤⑥⑧⑫	토마토리조토②⑤⑥⑬⑭⑮	녹두죽	애호박죽	같은황태죽
점심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑫ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑮ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑭⑮ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤
오후간식	단감/우유②	씨리얼⑤⑥ (통밀빵①②⑤⑥)/우유②	바나나	step3밤고구마맛탕⑤ /동굴레차	사과/우유②
열량/단백질	432.4/17	473.2/18.1	370.7/14.1	388.7/12.1	420.6/18.4

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국내산	국내산	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)	참치	치킨까스	햄		훈제오리			
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산		국내산			

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함