

2026년 10월 식단표

1~2세 일반형

시립대곶어린이집

일자	식단 안내				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류) 잘라주는 음식 등은 제공하지 않습니다. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질				뿌리채소의 날(10~12월 : 무) 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승용 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식	★오이스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박죽 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기떡볶음⑤⑥⑬ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				볶음우동⑤⑥&현미차	찰보리빵①②⑥ & 우유②		
오후간식					452/18	450/17		
열량(kcal)/단백질(g)								
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)		
오전간식		누룽지죽	★배	★당근스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		우유미숫가루②⑤		
점심		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨		
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ & 우유②	유부주먹밥⑤⑥ & 보리차	★찐고구마&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)		456/15	397/14	455/17		278/12		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)<생일잔치>	15일(목)	16일(금)	17일(토)		
오전간식	★배	밤죽	★샤인머스켓	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★바나나	두유⑤		
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑬ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑬ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭ 깍두기⑨		
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ & 우유②	★찐감자&우유②	생일케이크①②⑤⑥	잔치국수⑬	카스텔라①②⑤⑥ & 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	425/18	445/18	391/10	407/18	455/16	284/11		
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)		
오전간식	★굴	연근죽⑤⑥	★배	★오이스틱 & 호상요구르트②	호박죽	우유②		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기떡볶음⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박샐러드①⑤ & 우유②	당근주먹밥⑤ & 동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	402/16	375/16	384/12	386/25	456/19	243/11		
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)		
오전간식	★사과	★샤인머스켓	★오렌지	★당근스틱 & 호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤		
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ & 옥수수차	영유아용시리얼&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	375/14	432/14	441/13	455/15	434/13	298/15		
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		콩		돼지고기			
	배추김치		소고기		닭고기			
	밥		국내산		한우			
	국내산		국내산		국내산			
표기	수산물		식육수산물 가공품		채소			
	오징어		치킨		해물완자			
	국내/원양산		국내/수입산		국내/원양산			
					참치(통조림) 원양산			

2026년 10월 식단표

3~5세 일반형

시립대곶어린이집

일자	식단 안내			1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 3~5세 3개월 이후의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 등) 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류) 찢기있는 음식(떡 등)을 완형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮달고나 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑳자이(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)			뿌리채소의 날(10~12월 : 우) 나트를 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 농축 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식	★오이스틱 &호상요구르트②	단호박죽	개천절 
점심				흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양념볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식				볶음우동⑤⑥&현미차	찰보리빵①②⑥ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)				647/25	657/25		
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)	
오전간식	대체 공휴일 	누룽지죽	★배	★당근스틱 &호상요구르트②	한글날 10월 9일 	우유미숫가루②⑤	
점심		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑧ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐고구마&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		685/22	610/21	649/23		427/18	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)<생일잔치>	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오전간식	★배	밤죽	★샤인머스켓	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나	 두유⑤	
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑮ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	★찐감자&우유②	생일케이크①②⑤⑥	잔치국수⑩	카스텔라①②⑤⑥ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	619/26	650/26	602/15	581/25	672/23	404/15	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수) 저염	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)	
오전간식	★굴	연근죽⑤⑥	★배	★오이스틱 &호상요구르트②	호박죽	우유②	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치&돼지고기볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박샐러드①⑤ &우유②	당근주먹밥⑤ &동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	584/22	584/23	592/18	585/36	707/29	339/16	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오전간식	★사과	★샤인머스켓	★오렌지	★당근스틱 &호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤	
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥♥ 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑮ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	영유아용사리알&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	588/22	630/20	643/19	696/21	668/19	459/24	
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)			배추김치			
	밥			콩			
	죽			국내산			
	국내산			한우			
	수산물			식육수산물 가공품			
표기	오징어			치킨			
	국내/원양산			국내/수입산			
				너비아니			
			해물완자			참치(통조림)	
			국내/원양산			원양산	