

발행처 : 시립삼봉어린이집



한글날

국 없는 날
얼갈이된장죽⑤
가지자장밥
②⑤⑥⑩⑮⑰
승능
다짜타스음①⑤

단감/우유
452/15
23일(금)
미역죽⑤⑥

⑤⑥⑬
달걀탕①⑤⑥
근대나물⑤⑥
백김치⑨

 사과/우유①

2026년 10월 식단표 (야간연장형, 만1~2세, 만3~5세)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(목)		2일(금)			
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 영양사 : 장희영 * 식단 유형 : ㉞ 시간연장형, 만1~2세, 만3~5세 식단 ※식단은 어린이집 사정(식품의 수급 현황, 재료의 신선도 등)에 의해 변동 될 수 있습니다.		닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨			
열량/단백질	만1~2세		만3~5세		233/13	358/20	286/14	440/21

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	
저녁	대체공휴일	보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨	소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	
열량/단백질		248/11	381/16	224/12	345/18	325/9

일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온도토리묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	281/11		432/16		257/11		215/13		253/13	
	407/19		395/17		331/20		385/20			
열량/단백질	281/11	432/16	264/13	407/19	257/11	395/17	215/13	331/20	253/13	385/20

일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
저녁	쌀밥		보리밥		쌀밥		돼지고기마파두부덮밥⑤		쌀밥	
	완자탕①⑤⑥⑩		아욱된장국⑤⑥		버섯탕⑤⑥		⑥⑩⑮		근대된장국⑤⑥	
	닭고기간장구이⑤⑥⑮		돼지고기고구마조림		삼치옛장조림⑤⑥		숙주맑은국⑤⑥		돼지고기장조림⑤⑥⑩	
	배추나물⑤⑥		⑤⑥⑩		애호박나물⑤⑥		감자채볶음⑤		김구이	
	백김치⑨		방울토마토샐러드		백김치⑨		깍두기⑨		깍두기⑨	
			②⑫							
			백김치⑨							
열량/단백질	270/11	415/17	255/11	392/17	237/13	364/21	229/10	352/15	222/12	341/19

일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁	쌀밥		기장밥		쌀밥		돼지고기볶음밥		쌀밥	
	황태국①⑤⑥		시금치된장국⑤⑥		팽이버섯맑은국⑤⑥		⑤⑥⑩		달걀팥국①⑤⑥	
	베이컨채소볶음⑤⑥⑩		찜닭⑤⑥⑮		달걀치즈볶음①②⑤		어묵탕⑤⑥		두부양념조림⑤⑥	
	파프리카무침		무나물⑤⑥		단감샐러드②		콩나물무침⑤⑥		청경채나물⑤⑥	
	백김치⑨		백김치⑨		백김치⑨		깍두기⑨		깍두기⑨	
열량/단백질	275/12	424/18	230/13	353/21	258/11	397/17	272/13	419/20	240/11	369/17

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산					
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨		
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기		
	국내산	러시아산	국내산	원양산 (태평양산)	국내산	국내산	국내산		