

(1~2세)(3~5세)

발행처 : 시립반월하나어린이집

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)																			
오전간식		채소죽		배																					
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨																					
오후간식		메밀전③⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②																					
열량/단백질		1~2세		3~5세		411/16 633/24 416/20 606/29																			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)																			
오전간식				브로콜리죽		골드키위																			
점심		대체공휴일		보리밥 하얀팜팜국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 무척국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨																			
오후간식				[진고구마]/우유②		모듬어묵탕⑤⑥																			
열량/단백질				459/21 676/31		356/16 553/25																			
일자		12일(월)		13일(화) 생일잔치		14일(수)																			
오전간식		배		김가루죽⑤⑥		사과																			
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨																			
오후간식		연근주먹밥⑤⑥		생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스		잔치국수⑤⑥																			
열량/단백질		389/15 602/23		388/18 562/27		402/19 618/29																			
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)																			
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		포도																			
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 백김치⑨/배추김치⑨																			
오후간식		부추전①⑤⑥		[진고구마] /우유②		[들깨수제비⑤⑥]																			
열량/단백질		409/19 629/30		470/20 689/29		359/14 553/21																			
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)																			
오전간식		감귤		녹두찰쌀죽		단감																			
점심		[애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 사골국⑬ 돼지고기골소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨																			
오후간식		딸기케이크①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑬																			
열량/단백질		424/18 621/27		404/20 591/30		397/16 611/25																			
일자		31일(토)		1일(일)		2일(월)																			
오전간식		미숫가루⑤/우유②		돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨																			
점심		[애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 사골국⑬ 돼지고기골소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨																			
오후간식		딸기케이크①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑬																			
열량/단백질		424/18 621/27		404/20 591/30		397/16 611/25																			
원산지 표시		쌀류		배추김치(백김치)		콩		돼지고기		닭고기		오리고기		소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물							
		국내산		배추 국내산 고춧가루 국내산		두부류 국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우		국내산		고등어 국내산		명태·동태 베트남		오징어 국내산	
		참치캔		참살랑수 육		완자		미니돈가스		베이컨															
		다랑어 원양산 태평양		돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기															
				국내산		국내산		국내산		국내산															
* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳젓																									

2026년 10월 식단표(1~2세)/(3~5세)

야간연장형

발행처 : 시립반월하어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제		1일(목)		2일(금)		3일(토)	
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		 개천절	
	* 영양사 : 천유정							
	* 식단 유형 : ㉞ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단							
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함							
열량/단백질	1~2세		3~5세		233/13	358/20	286/14	440/21

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
저녁	대체공휴일	보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	 한글날	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질		247/11 385/17	224/12 349/18	325/9 499/14	295/13 434/19	

일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근개소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ [온도토리묵국⑤⑥] 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
	열량/단백질	281/11 437/16	272/13 418/19	264/11 407/17	212/13 331/20	247/13 384/20	282/13 438/20					

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨	쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
	열량/단백질	277/11 427/17	262/11 403/17	244/14 376/21	226/10 352/15	222/12 341/19

일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
저녁	쌀밥		기장밥		쌀밥		돼지고기볶음밥		쌀밥		쌀밥	
	황태국①⑤⑥		시금치된장국⑤⑥		팽이버섯맑은국⑤⑥		⑤⑥⑩		달걀찜국①⑤⑥		된장찌개⑤⑥	
	베이컨채소볶음⑤⑥⑩		찜닭⑤⑥⑮		달걀치즈볶음①②⑤		어묵탕⑤⑥		두부양념조림⑤⑥		오징어조림⑤⑥⑰	
	파프리카무침		무나물⑤⑥		단감샐러드②		콩나물무침⑤⑥		청경채나물⑤⑥		[새우살조림⑤⑥⑨]	
	백김치⑨/배추김치⑨		백김치⑨/배추김치⑨		깍두기⑨		깍두기⑨		백김치⑨/배추김치⑨		유부채소무침⑤⑥	
열량/단백질	275/12	428/19	230/13	358/21	256/11	394/17	272/13	419/20	237/11	369/17	281/15	437/23

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