

발행처	훈민어린이집		2026년 10월 식단표				여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management					
발행일	2026.10.01		대상		1~2세	유형	일반형	영양사	김수정, 이상렬			
원 장	양혜령											
일자						1(목)		2(금)				
오전간식						복숭아		 현장학습				
점심	■ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처) ①달걀 ②우유 ③패스트푸드 ④당류 ⑤과채류 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬야생생물 ⑭호두 ⑮두유 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲산 ⑳농산물은 자연재·특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품이나 발효 식품에도 들어므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니 ※ 알레르기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기해주시기 바랍니다.					가장밥 쫄면어묵국③⑥ (안매운)마파두부③⑥⑩ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨						
오후간식	■ 포도 등 표면에 미끄러운 음식은 4등분으로 작게 잘라 제공해주시기 바랍니다. ■ 간식 제공시 질식 사고에 유의하여 필요에 따라 물 또는 차 종류의 음료를 함께 제공해주시기 바랍니다.					머핀①②③⑥, 우유②						
열량	단백질					404	15					
일자	5(월) *대체휴일*		6(화)		7(수)	8(목)		9(금) *한글날*				
오전간식			참깨죽		포도	배						
점심			차조밥 순두부백탕①⑤ 달걀장조림①③⑥ 오이나물③⑥ 배추김치⑨		카레라이스③⑥ 새우살맑은국③⑥ 떡갈비구이③⑥⑩⑬ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기잡스테인크 ③⑥⑩⑬ 감자샐러드 백김치⑨						
오후간식			치즈주먹밥③⑥, 동글레차		로제스파게티 ②③⑥⑩⑬⑭⑮, 보리차	마들렌①②③⑥, 우유②						
열량	단백질		443 17		449 18	462 16						
일자	12(월)		13(화)		14(수)	15(목)		16(금)				
오전간식	우유미숫가루②⑤		바나나		단감	샤인머스켓 떠먹는요거트②		사과				
점심	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨		백미밥 미역국③⑥ 쇠불고기③⑥⑩ 잡채③⑥ 배추김치⑨		백미밥 근대된장국③⑥ 생선까스+타르타르소스 ①③⑥⑩ 참깨브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 시금치맑은국⑤ 간장달걀비③⑥⑩ 도라지나물③⑥ 깍두기⑨		백미밥 된장찌개③⑥ 돼지고기양파볶음③⑥⑩ 취나물무침③⑥ 배추김치⑨				
오후간식	채소주먹밥⑤, 보리차		케이크①②③⑥, 우유②		크로와상①②③⑥, 우유②	크림스파게티②⑤, 동글레차		버터롤빵①②③⑥, 우유②				
열량	단백질		423 19		450 13	467 16	444 16	414 16				
일자	19(월)		20(화)		21(수)	22(목)		23(금)				
오전간식	바나나		치즈채소죽②		글	배, 떠먹는요거트②		멜론				
점심	백미밥 들깨미역국③⑥ 고등어조림③⑥⑦ 무나물③⑥ 배추김치⑨		수수밥 청국장찌개③⑥ (안매운)돼지고기두루치기③⑥ ⑩ 도토리묵+양념장③⑥ 깍두기⑨		백미밥 크림스프②③⑥⑩⑬ 함박스테이크 ①③⑥⑩⑬⑭ 파프리카볶음③⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑩ 채소달걀찜① 미나리나물③⑥ 백김치⑨		백미밥 숙주맑은국⑤ 훈제오리채소볶음 참나물무침③⑥ 깍두기⑨				
오후간식	호떡④⑤⑥, 우유②		찐만두③⑥⑩, 동글레차		찐단호박, 우유②	김가루주먹밥③⑥, 보리차		찐빵③⑥⑩, 우유②				
열량	단백질		434 15		425 17	391 13	402 14	391 15				
일자	26(월)		27(화)		28(수)	29(목)		30(금)				
오전간식	키위		고구마우유죽②		사과, 떠먹는요거트②	샤인머스켓		시리얼+우유②				
점심	백미밥 느타리버섯국③⑥ 채소오믈렛①②⑤ 잔멸치볶음③⑥ 깍두기⑨		흑미밥 홍합살맑은국⑩ (안매운)닭볶음탕③⑥⑩ *사과무침③⑥ 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥+양념장③⑥ ⑩ 배추된장국③⑥ 어묵조림③⑥ 깍두기⑨	가장밥 콩비지찌개③⑥⑩ 동그랑땡③⑥⑩⑬⑭ 감자채볶음③⑥ 백김치⑨		백미밥 사골뽕국⑩ 가지미구이③⑥ 연근조림③⑥ 배추김치⑨				
오후간식	카스텔라①②③⑥, 우유②		볶음우동③⑥⑩, 보리차		유부주먹밥③⑥, 동글레차	롤케이크①②③⑥, 우유②		꼬마김밥①③⑩, 보리차				
열량	단백질		448 17		435 17	463 17	465 13	475 19				
원산지 표시												
농축산물	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		달고기	돼지고기	오리고기	콩류	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)
	백미	흑미	잡쌀	국내산	수입산					(국내)산	(국내)산	(국내)산
수산물				가자미		홍합살		조개살				
	고등어	새우살		(미국)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산				
가공식품	떡갈비			생선까스		동그랑땡		훈제오리				
	돼지고기·국산 소고기·호주	합박스테이크		명태(러시아)산	돼지고기·국산	오리고기(국내)산						

발행처	홍민어린이집		2026년 10월 식단표				여주시 어린이·사회복지시설관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management	
발행일	2026.10.01							
원 장	안혜령		대상		3~5세		유형	
일자							일반형	
오전간식							1(목)	
점심							2(금)	
오후간식								
별량	단백질							
점심	■ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처) ①달걀 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생버섯 ⑭호두 ⑮두부 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ⑳참깨 ㉑참치 ㉒참깨 ㉓참깨 ㉔참깨 ㉕참깨 ㉖참깨 ㉗참깨 ㉘참깨 ㉙참깨 ㉚참깨 ㉛참깨 ㉜참깨 ㉝참깨 ㉞참깨 ㉟참깨 ㊱참깨 ㊲참깨 ㊳참깨 ㊴참깨 ㊵참깨 ㊶참깨 ㊷참깨 ㊸참깨 ㊹참깨 ㊺참깨 ㊻참깨 ㊼참깨 ㊽참깨 ㊾참깨 ㊿참깨 ※ 알레르기 유발 식품은 제품상 표시사항으로 확인하여 발효 식품에도 들어 있으므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다. ■ 알레르기 유발 식품은 제품상 표시사항으로 확인하여 발효 식품에도 들어 있으므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다. ■ 포도 등 표본 미표본 음식은 4등분으로 작게 잘라 제공해주시기 바랍니다. ■ 간식 제공시 질식 사고에 유의하여 필요에 따라 물 또는 차 종류의 음료를 함께 제공해주시기 바랍니다.		복숭아 기장밥 쫄면어묵국③⑥ (안매운)마파두부③⑥⑩ 정갈채나물③⑥ 배추김치⑨		현장학습			
오전간식	621		23					
일자	5(월) *대체휴일*		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식	개 천 절		참깨죽		포도		배	
점심	차조밥 순두부백탕①⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스③⑥ 새우살맑은국③⑨ 떡갈비구이③⑥⑩⑬ 깍두기⑨		수수밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기잡스테인크 ③⑥⑩⑬ 감자샐러드 백김치⑨		이 름 전 소 로 어 린 기 회 이 아 니	
오후간식	치즈주먹밥⑤⑥, 통글레차		로제스파게티 ②③⑥⑩⑬⑭, 보리차		마들렌①②③⑥, 우유②			
별량	688		26		691		28	
일자	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)	
오전간식	우유마숫가루②⑤		바나나		단감		샤인머스켓 떠먹는요거트②	
점심	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장③⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국③⑥ 쇠불고기③⑥⑩ 감채③⑥ 배추김치⑨		백미밥 근대된장국③⑥ 생선까스+타르타르소스 ①③⑥⑩ 참깨브로콜리무침 백김치⑨		흑미밥 시금치맑은국⑤ 간장절임비③⑥⑩ 도라지나물③⑥ 깍두기⑨	
오후간식	채소주먹밥⑤, 보리차		케이크①②③⑥, 우유②		크로와상①②③⑥, 우유②		크림스파게티②③, 통글레차	
별량	655		29		693		20	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식	바나나		치즈채소죽②		글		배, 떠먹는요거트②	
점심	백미밥 들깨미역국③⑥ 고등어조림③⑥⑦ 무나물③⑥ 배추김치⑨		수수밥 청국장찌개③⑥ (안매운)돼지고기두루치기③⑥ ⑩ 도토리묵+양념장③⑥ 깍두기⑨		백미밥 크림스프②③⑥⑩⑬ 함박스테이크 ①③⑥⑩⑬ 파프리카볶음③⑥ 배추김치⑨		차조밥 쇠고기묵국⑥ 함박스테이크 채소달걀찜① 미나리나물③⑥ 백김치⑨	
오후간식	호떡④⑤⑥, 우유②		찐만두⑤⑥⑩, 통글레차		찐만두호박, 우유②		김가루주먹밥③⑥, 보리차	
별량	668		23		654		26	
일자	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식	키위		고구마우유죽②		사과, 떠먹는요거트②		샤인머스켓	
점심	백미밥 느타리버섯국③⑥ 채소오물렌①②③ 잔멸치볶음③⑥ 깍두기⑨		흑미밥 홍합살맑은국⑩ (안매운)닭볶음탕③⑥⑤ 치커리사과무침 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥+양념장③⑥ ⑩ 배추된장국③⑥ 어묵조림③⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩비지찌개③⑥⑩ 동그랑땡③⑥⑩⑬⑭ 감자채볶음③⑥ 백김치⑨	
오후간식	카스텔라①②③⑥, 우유②		볶음우동⑤⑥⑩, 보리차		유부주먹밥③⑥, 통글레차		롤케이크①②③⑥, 우유②	
별량	668		26		713		27	
원산지 표시								
농축산물	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		달고기	돼지고기	오리고기
	백미	곡미	잡쌀	국내산	수입산			
수산물	(국내)산 (국내)산 (국내)산			()산		(국내)산	(국내)산	(국내)산
	고등어	새우살	가자미	홍합살	조개살	배추김치	배추	고춧가루
가공식품	떡갈비	함박스테이크	생선까스	동그랑땡	훈제오리			
대지고기:국산 소고기:호주								