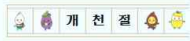
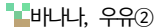
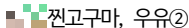
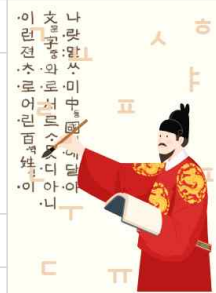
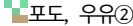
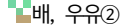
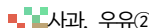
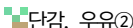
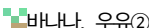
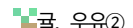
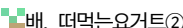
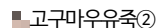
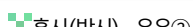
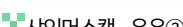


2026년 10월 식단표

발행처		푸르지오 어린이집		2026년 10월 식단표				여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management							
발행일		2026. 10. 1													
원 장		이사에나		대상		1~2세		유형		축식형		영양사		김수정, 이상렬	
일자								1(목)		2(금)		3(토) *개천절*			
오전간식								채소죽⑤⑥		흰살생선죽					
점심		☐ 알레르기 유발식품(식품의약품안전처) ①달걀 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산균 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ⑳야생산균은 자연계, 특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품이나 발효 식품에도 들어기므로 식단표 알레르기 표시사항에는 제외하였습니다. ※ 알레르기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기해주시기 바랍니다. ☐ 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.		기장밥 쫄갓어묵국⑤⑥ (안매운)마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ ■ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식								바나나, 우유②		찐고구마, 우유②					
열량		단백질						395		14		423		17	
일자		5(월) *대체휴일*		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) *한글날*		10(토)			
오전간식				참깨죽		장국죽⑤⑥⑩		미역죽⑤⑥				우유②			
점심				차조밥 순두부백탕①⑤ (대체:계란미포함) (안매운)닭볶음탕⑤⑥⑱ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ 깍두기⑨ [추가:사과주스]		수수밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑱ 감자샐러드 배추김치⑨				개살볶음밥①⑤⑥⑧ 우거지된장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
오후간식				로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯, 보리차		포도, 우유②		배, 우유②				소보로빵①②④⑤⑥, 둥글레차			
열량		단백질		440		18		465		20		432		15	
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)			
오전간식		녹두죽		오트밀죽②		달걀죽① (대체:두부죽)		참치채소죽		연두부죽⑤		우유②			
점심		백미밥 소고기묵국⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨		기장밥 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 간파래무침 배추김치⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑫ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨		흑미밥 시금치맑은국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑫ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀채소볶음밥⑤⑬ 들깨배춧국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨			
오후간식		사과, 우유②		잔치국수⑤⑥		단감, 우유②		사인머스켓, 우유②		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		단팥빵①②⑤⑥, 보리차			
열량		단백질		419		17		418		19		439		15	
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)			
오전간식		쇠고기죽⑥		치즈채소죽②		청경채죽		브로콜리죽		전복죽⑩		우유②			
점심		백미밥 숙주맑은국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 청국장찌개⑤⑥ (안매운)돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 도토리묵+양념장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ (대체:계란미포함) 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 (안매운)육개장⑤⑥⑩ 채소달걀찜① (대체:두부구이) 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥1/2 온메밀국수③⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		바나나, 우유②		편만두⑤⑥⑩, 보리차		굴, 우유②		배, 떠먹는요거트②		케이크①②⑤⑥, 우유② (대체:떠먹는치즈롤)		밤식빵①②⑤⑥, 둥글레차			
열량		단백질		425		17		412		16		422		13	
일자		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)			
오전간식		들깨죽		고구마우유죽②		새우살죽⑤⑥⑨		아욱죽		애호박죽		우유②			
점심		백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 채소오믈렛①②⑤ (대체:두부채소볶음) 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 동태살맑은국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ■ 사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨ [추가:오렌지주스]		기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑭ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 사골맛국⑥ 가지미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		(안매운)김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 근대국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		키위, 우유②		볶음우동⑤⑥⑩, 보리차		홍시(반식), 우유②		사인머스켓, 우유②		치즈주먹밥②⑤, 보리차		크림빵①②⑤⑥, 둥글레차			
열량		단백질		445		17		463		15		405		18	
원산지 표시															
농축산물	쌀(밥·죽·누룽지)			쇠고기		콩류	달고기	돼지고기	오리고기	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)	배추		
	백미	흑미	찰쌀	국내산	수입산										
	국내산	국내산	국내산	■ 한우 □ 육우 □ 젖소	-		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	
수산물	고등어	명태·동태		전복	가자미	새우살	배추 김치								
	국내산	러시아산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
가공식품	떡갈비	탕수육	생선까스	참치통조림	함박스테이크	훈제오리	동그랑땡	고로케	편만두	춘권튀김					
	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	명태(러시아산)	다랑어 원산지	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산)	감자(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)				

* 가공식품(예:돈까스, 탕수육, 동그랑땡, 햄, 소시지, 베이컨 등)은 글씨로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단표에 표시하여 주시기 바랍니다.
 * 식단표의 이미지는 망고보드(www.mangoboard.net)를 사용하여 제작되었으며, 타 식단표 및 자료의 무단 사용 시 법적 책임이 발생할 수 있습니다.