

콘텐츠

2610식단표.....	2
2610영아식단표.....	6

금강어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장

- ☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)
- ☞ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
- *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.
- ☞ 푸드레인보우: 고구마(보라색)

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)
	오전간식				감자죽	사과
	점심				차조밥 바지락살맑은국 돼지고기수육 양배추된장무침 깍두기	백미밥 설렁탕+(소면) 두부스테이크&(소스) 시금치나물 배추김치
	오후간식				찐고구마&호상요구르트	김가루주먹밥&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘				651 26	720 24
2 주 차	일자/요일	05일(월)	06일(화)	07일(수)	08일(목)	09일(금)
	오전간식	개천절 대체휴일	양배추죽	키위	누룽지죽	한글날
	점심		기장밥 (들깨)미역국 소고기버섯볶음 숙주맛살무침 깍두기	백미밥 실파된장국 돈까스&(소스) 오이샐러드 배추김치	흑미밥 닭개장 두부양념구이 청경채무침 깍두기	
	오후간식		고구마범벅&우유	(구운)삶은달걀&우유	찐감자&우유	
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					

	칼로리 단백질 칼슘		590 20	619 26	527 21	

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
	오전간식	배	소고기죽	씨리얼&우유	영양닭죽	단감
	점심	백미밥 콩나물국 고구마닭갈비 청포묵무침 깍두기	현미밥 근대된장국 채소달걀말이 잔멸치(견과)볶음 배추김치	돈육채소볶음밥 감자국 어묵(채)조림 깍두기	수수밥 소고기묵국 삼치카레구이 김구이 배추김치	백미밥 애호박된장국 돈육간장볶음 참나물무침 깍두기
	오후간식	과배기&우유	(물)찐만두&우유	쌀국수	찐단호박&호상요구르트	팽이버섯달걀전&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	706 22	734 33	650 21	623 30	497 21
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
	오전간식	포도	참치죽	바나나	전복죽	(방울)토마토
	점심	백미밥 얼갈이된장국 훈제오리볶음 (들깨)무나물 배추김치	(조각)콩밥 복엇국 소불고기 연근조림 깍두기	백미밥 시금치된장국 돈육채소볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 부추달걀국 마파두부 가지나물 깍두기	백미밥 닭곰탕 미트볼채소볶음 오이무침 배추김치
	오후간식	(슈)크림빵&우유	맛감자(감자튀김)&우유	유부주먹밥&우유	찐고구마&우유	핫케이크&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	651 21	693 26	731 28	657 23	601 24

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
	오전간식	사과	표고버섯죽	씨리얼&우유	콩죽	굴
	점심	백미밥 순두부된장국 순살가자미구이 열무나물 깍두기	차조밥 순살돈육감자탕 명란달걀찜 김자반 배추김치	짜장밥 [대:카레라이스] 새우튀김+(소스) 근대나물 깍두기	현미밥 어묵국 소고기청경채볶음 우영(채)조림 배추김치	백미밥 버섯미역국 안동찜닭 애호박나물 깍두기
	오후간식	마들렌&우유	고구마(채)전&우유	우동	찐감자&호상요구르트	프렌치토스트&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	649 26	633 23	705 23	641 24	642 28
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
		돈까스	두부	삼치	가자미	
	국내산	돼지고기-국산	대두-국산	국산	미국	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

금강어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장

- ☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)
- ☞ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
- *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.
- ☞ 푸드레인보우: 고구마(보라색)

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)
	오전간식				감자죽	사과
	점심				차조밥 바지락살맑은국 돼지고기수육 양배추된장무침 깍두기	백미밥 설렁탕+(소면) 두부스테이크&(소스) 시금치나물 배추김치
	오후간식				찐고구마&호상요구르트	김가루주먹밥&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘				423 17	584 20
2 주 차	일자/요일	05일(월)	06일(화)	07일(수)	08일(목)	09일(금)
	오전간식	개천절 대체휴일	양배추죽	키위	누룽지죽	한글날
	점심		기장밥 (들깨)미역국 소고기버섯볶음 숙주맛살무침 깍두기	백미밥 실파된장국 돈까스&(소스) 오이샐러드 배추김치	흑미밥 닭개장 두부양념구이 청경채무침 깍두기	
	오후간식		고구마범벅&우유	(구운)삶은달걀&우유	찐감자&우유	
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					

	칼로리 단백질 칼슘		383 13	403 17	343 14	

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
	오전간식	배	소고기죽	씨리얼&우유	영양닭죽	단감
	점심	백미밥 콩나물국 고구마닭갈비 청포묵무침 깍두기	현미밥 근대된장국 채소달걀말이 잔멸치(견과)볶음 배추김치	돈육채소볶음밥 감자국 어묵(채)조림 깍두기	수수밥 소고기묵국 삼치카레구이 김구이 배추김치	백미밥 애호박된장국 돈육간장볶음 참나물무침 깍두기
	오후간식	과배기&우유	(물)찐만두&우유	쌀국수	찐단호박&호상요구르트	팽이버섯달걀전&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	459 14	477 22	438 16	405 19	323 13
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
	오전간식	포도	참치죽	바나나	전복죽	(방울)토마토
	점심	백미밥 얼갈이된장국 훈제오리볶음 (들깨)무나물 배추김치	(조각)콩밥 복엇국 소불고기 연근조림 깍두기	백미밥 시금치된장국 돈육채소볶음 콩나물무침 배추김치	기장밥 부추달걀국 마파두부 가지나물 깍두기	백미밥 닭곰탕 미트볼채소볶음 오이무침 배추김치
	오후간식	(슈)크림빵&우유	맛감자(감자튀김)&우유	유부주먹밥&우유	찐고구마&우유	핫케이크&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	423 14	451 17	475 18	427 15	405 16

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
	오전간식	사과	표고버섯죽	씨리얼&우유	콩죽	굴
	점심	백미밥 순두부된장국 순살가자미구이 열무나물 깍두기	차조밥 순살돈육감자탕 명란달걀찜 김자반 배추김치	짜장밥 [대:카레라이스] 새우튀김+(소스) 근대나물 깍두기	현미밥 어묵국 소고기청경채볶음 우영(채)조림 배추김치	백미밥 버섯미역국 안동찜닭 애호박나물 깍두기
	오후간식	마들렌&우유	고구마(채)전&우유	우동	찐감자&호상요구르트	프렌치토스트&우유
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	422 17	411 15	458 15	417 16	417 18
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산
	오리고기	육·수산물가공품	콩	수산물		
		돈까스	두부	삼치	가자미	
	국내산	돼지고기-국산	대두-국산	국산	미국	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.