

< 2026년 10월 식단표 >

일 자				1 [목]	2 [금]
오전간식				당근치즈죽②	크림스프②⑤⑥
메 뉴				기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 닭살데리야끼조림 (②⑤⑥⑩⑫) 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	한두복음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 과일포치⑫ 깍두기⑨
오후간식				케이크, 빵, 우유①②⑥	◆단감, 우유②
1-2세 열량/단백질				437.8/20.1	435.2/16.4
3-5세 열량/단백질				625.4/28.7	621.7/23.5
일 자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식				브로콜리스프②⑥	
메 뉴		연근죽 차조밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	장국죽⑤⑥⑩ 백미밥 닭살등뼈닭곰탕⑫ 들기름두부구이⑤ 김자반⑤ 백김치⑥	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑩ 카레고등어구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		◆찐고구마, 우유②	짜장면, 우유 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	◆사과, 우유②	
1-2세 열량/단백질		483.9/15.1	433.5/24.1	456.5/15	
3-5세 열량/단백질	개천절 대체휴일	691.3/21.6	589/28.8	652.2/21.5	한글날
일 자	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	참치죽	누룽지죽	두부브로콜리죽⑤	야채스프	새우죽⑨
메 뉴	차조밥 두부탕국⑤⑥⑩ 고구마닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 메추리알곤약장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	◆샤인머스켓, 우유②	◆단호박찜, 우유②	삶은달걀, 우유①②	해물양배추전, 우유 ①②⑤⑥⑦	◆배, 우유②
1-2세 열량/단백질	420.9/19.7	392.9/18	490.3/19.4	406/15.9	484.8/18
3-5세 열량/단백질	601.3/28.1	561.3/25.8	700.5/27.7	580/22.7	692.6/25.7
일 자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	게살죽⑧	흰살생선죽	버섯죽	고구마죽	오트밀죽②
메 뉴	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 설렁탕⑫ 삼색채소계란말이①⑤ 오이탕탕이 깍두기⑨	수수밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑦ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 새우삼채소볶음⑤⑥⑨ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	◆굴, 우유②	다진유부주먹밥, 우유 ②⑤	◆키위, 우유②	◆바나나, 우유②	◆사과, 우유②
1-2세 열량/단백질	447.4/19.3	494.7/19.3	368.3/16.7	471.9/15.1	410.5/17.1
3-5세 열량/단백질	639.2/27.6	706.7/27.6	526.2/23.8	674.2/21.6	586.4/24.5
일 자	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]
오전간식	전복죽⑤⑥⑩	당구양파죽	채소죽	닭죽⑫	감자죽
메 뉴	수수밥 슈두부찌개①⑤ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 호박고지나물⑤⑥ 배추김치⑨	표고버섯콩나물밥 +양념장⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 연근탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 물만두국①⑤⑥⑩ 삼치구이⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	◆굴, 우유②	갈비만두, 우유 ①②⑤⑥⑩⑫	◆샤인머스켓, 우유②	토마토시금치프리카타, 우유①②⑤⑦	핫도그, 우유①②⑥⑩
1-2세 열량/단백질	402.7/19.1	431.6/20.3	420.8/10.1	489/28.9	476.2/17.7
3-5세 열량/단백질	575.2/27.3	616.6/29	601.1/14.5	708.1/41.6	680.3/25.3

알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
-----------	--

원산지 표시	쌀	두부	배추김치	소고기	육류	수산물	식육가공품
		배추 고추 가루	한우	돼지고기	닭고기 오리고기	고등어 오징어 기타	명태 참치 동그랑땡 만두 햄 돈가스 기타
	국산	국산	국산	국내산	국내산	국산	러시아 원양산 국내산

- * 영유아 3-5세 1일 영양권장량 : 열량 1400kcal 단백질은 25g
- * 식단 연령 1~2세 / 3~5세 일반형/족식형(유아)
- * 저염 식사를 위하여 염도계를 사용하고 있습니다.
- * 청주시2 어린이 사회복지급식관리지원센터 영양팀 제공
- * 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- * 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

- 식재료의 공급 상태에 따라 부득이하게 식단이 변경될 수 있으며 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. -

사회복지법인 주성어린이집