

야간연장반 10월 식단표



만1~2세 영아식단(영) 만3~5세 유아식단(유)

26년 10월 1일 ~ 10월 30일

		청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터 ※발행일: 2026년 8월 14일 ※작성자: 영양팀		1 [목]		2 [금]					
저녁				수수밥 감자양파국 ⑤⑥ 채소계란찜 ①② 콩나물게맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨		백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참치두부조림 ⑤⑥ 하얀무생채 배추김치 ⑨					
열량/단백질		365 야간		유)377/17 영)263.9/11.9		유)394.9/21.6 영)276.5/15.1					
5 [월]		6 [화]		7 [수]		8 [목]		9 [금]			
저녁				기장밥 감자국 ⑤⑥ 쇠고기장독떡이 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		차조밥 복쌈국 ⑤⑥ 카레닭살야채볶음 ⑤⑥⑮ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 부추계란국 ① 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 건과래자반 배추김치 ⑨			
열량/단백질		유)369.5/13.3 영)258.6/9.3		유)373.3/25.1 영)261.3/17.6		유)378.9/15.9 영)265.2/11.2					
12 [월]		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]			
저녁		기장밥 애호박새우젓국 ⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		차조밥 쇠고기당면국 ⑤⑥⑬ 삼색꼬치전 ①⑤⑥⑧ 미역줄기볶음 ⑤ 깍두기 ⑨		수수밥 황태국 ⑤⑥ 돈육갯잎볶음 ⑤⑥⑩ 쪽파김치 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		오프라이스 ①⑤⑩⑬ 다시마무침국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
열량/단백질		유)364.7/18.8 영)255.3/13.1		유)399.1/13.4 영)279.4/9.4		유)428.8/23 영)300.2/16.1		유)351/18.2 영)245.7/12.7		유)396.1/11 영)277.2/7.7	
19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금]			
저녁		수수밥 육개장 ⑤⑥⑬ 가자미구이 ⑤ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 김치콩나물국 ⑤⑨ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 청국장찌개 ⑤⑥ 오리훈제구이 +머스타드소스 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 쫄갯어묵국 ⑤⑥ 메추리알채소복합 ①⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량/단백질		유)404.8/21.1 영)283.4/14.8		유)381/11.3 영)266.7/7.9		유)474.1/19.2 영)286.8/15.9		유)333.2/10.9 영)233.3/7.7		유)364.6/16.6 영)255.2/11.6	
26 [월]		27 [화]		28 [수]		29 [목]		30 [금]			
저녁		백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 불어묵볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		차조밥 유부우동국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 코울슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨		수수밥 달걀부침국 ① 캔콩치무조림 ⑤⑥ 당근숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 콩나물국 ⑤ 닭안심굴소스볶음 ⑤⑤⑮ 청포묵감자투무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
열량/단백질		유)350.1/13.5 영)245.1/9.4		유)423.2/15.6 영)296.2/11		유)376.8/20.4 영)263.7/14.3		유)333.4/11.8 영)233.4/8.3		유)346.9/13.1 영)242.8/9.2	

♥저희 어린이집은 화학조미료가 아닌 자연조미료를 사용합니다.

♥저희 원에는 영유아 or 늦은 키가 원아를 위한 두유와 크레커가 항상 준비되어 있습니다.

♥알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기
⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲깻

원산지 표시	쌀	콩		배추김치		육류		
	밥	두부	청국장	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	수산물		식육가공품					
	참치두부조림	오징어볶음	너비아니구이	미트볼조림	오리훈제구이	함박스테이크		
	참치캔(다랑어)	오징어	쇠고기	돼지고기	돼지고기	훈제오리	쇠고기	돼지고기
원양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	



365어린이집 (☎043-272-3650)

2026년 10월 식단표



만1~2세 영아식단(영) 만3~5세 유아식단(유)

26년 10월 1일 ~ 10월 30일

		1 [목]		2 [금]	
오전간식		당근치즈죽 ②		단호박죽	
중식		기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑩ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑩⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		들기름메밀국수③⑥&요구르트		◆키위&떠먹는요구르트②	
열량/단백질		유) 625.4/28.7 영) 437.8/20.1		유) 548/20 영) 383.6/14	
5 [월]		6 [화] *생일잔치*		7 [수]	
오전간식		개천절 대체공휴일		채소죽 바나나	
중식		백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 배추김치 ⑨		수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		케이크 ①②⑥&우유 ②		◆글&우유②	
열량/단백질		유) 882.7/35.8 영) 617.9/25		유) 639.2/27.6 영) 447.4/19.3	
12 [월]		13 [화]		14 [수]	
오전간식		참치죽		누룽지죽+오이스틱	
중식		차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑩ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		◆샤인머스켓&떠먹는요구르트 ②		◆단호박찜&우유②	
열량/단백질		유) 601.3/28.1 영) 420.9/19.7		유) 561.3/25.8 영) 392.9/18	
19 [월]		20 [화]		21 [수]	
오전간식		고구마죽		현살생선죽	
중식		기장밥 오징어국 ⑤⑥⑩ 콩나물불고기 ⑤⑥⑬ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥 설렁탕 ⑩ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	
오후간식		피자빵&우유②		다진유부주먹밥⑤&보리차	
열량/단백질		유) 674.2/21.6 영) 471.9/15.1		유) 706.7/27.6 영) 494.7/19.3	
26 [월]		27 [화]		28 [수] 저탄소 Day	
오전간식		전복죽 ⑤⑥⑩		당근양파죽	
중식		수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		◆글&후레쉬번①②⑥		갈비만두①②⑤⑥⑩⑬&포도주스	
열량/단백질		유) 575.2/27.3 영) 402.7/19.1		유) 616.6/29 영) 431.6/20.3	
29 [목]		30 [금]			
오전간식		닭죽 ⑤		브로콜리스프 ②⑥	
중식		백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		수수밥 쇠고기머싯국 ⑤⑥⑩ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		토마토시금치프리타타①②⑤⑩&요구르트		◆바나나&우유②	
열량/단백질		유) 708.1/41.6 영) 489/28.9		유) 652.2/21.5 영) 456.5/15	

♥서희 어린이집은 화학조미료가 아닌 자연조미료를 사용합니다.

♥서희 원에는 영유아 or 늦은 유아 원아를 위한 두유와 크래커가 항상 준비되어 있습니다.

♥알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳깍

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		육류	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부		배추	고춧가루	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						식육가공품			
	생선가스	계살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이			
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다량어)	오징어	전복	고등어			
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산			한우