

창의숲어린이집 2026년 10월 식단표

♥급식관리 담당 : 최영주영양사

	(월)	(화)	(수)	1(목)	2(금)
오전간식				흑임자죽	찰쌀당근죽
점 심				잡곡밥 감자국 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 삼색달걀찜 ① 깍두기 ⑨	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기야채볶음 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤ 깍두기 ⑨
오후간식				포도/요구르트 ②	키위/요플레 ②
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(목) 한글날
오전간식		야채죽	새우죽 ⑨	쇠고기스프 ②⑤⑥⑬	
점 심		잡곡밥 쇠고기당면국 ⑤⑥⑬ 버터진미채볶음 ②⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ⑤⑥⑬ 상추사과무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 탕수육 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식		편고구마/우유 ②	두부도너츠 ②⑤⑥/우유 ②	토마토 ⑫/쑥로치즈봉 ①②⑤⑥	
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	닭죽 ⑮	단호박죽	브로콜리죽	타락죽 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧
점 심	잡곡밥 들깨미역국 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 숙주당근무침 깍두기 ⑨	잡곡밥 아욱국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 어묵볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나	모닝뽕빵 ①②⑤⑥/우유 ②	배/쌀과자	사과/미니약과 ⑥	물만두 ⑤⑥⑩
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	누룽지죽	참깨죽	당근치즈죽 ②	애호박죽	시금치죽
점 심	잡곡밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 마커리니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	잡곡밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 안매운닭개장 ⑮ 두부양념조림 ⑤⑥ 오이무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 쇠고기미역국 ⑬ 미니돈가스 ①⑤⑥⑩ 야채피클 깍두기 ⑨	잡곡밥 수제비국 ⑤⑥ 삼치엇장조림 ⑤⑥ 건파래자반 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	편고구마/우유 ②	우동 ⑤⑥	단감/와플 ⑤⑥	팬케이크 ①②⑤⑥/과일주스	포도/짜요 짜요
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	야채죽	아욱된장죽 ⑤⑥	표고버섯죽	고구마죽	참치죽
점 심	잡곡밥 어묵국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 등심감자탕 ⑤⑥⑩ 새우살조림 ⑤⑥⑨ 무나물 배추김치 ⑨	한우콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑬ 실파미소장국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 요구르트 ② 배추김치 ⑨	잡곡밥 황태국 제육볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	굴/치즈 ②	사과/요플레 ②	핫도그 ①②⑥⑩	씨리얼/우유 ②	바나나

♣ 위 식단은 시장의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

♣ 어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 좀 더 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있습니다.
가정에서도 바른 식습관 형성을 할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심 가져 주시기 바랍니다.

♣ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

■ 초록색 글씨 : 주 3회 채소·과일 간식 ■ 주황색 글씨 : 알레르기 표시(달걀)

원 산 지 표 시	쌀			콩		배추김치		수산물 및 가공품		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부/연두부	배추	고춧가루	진미채(오징어)	오징어	참치(다랑어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산
	돼지고기	닭고기	오리훈제	쇠고기	식육가공품					
	국내산	국내산	국내산	한우 국내산	탕수육 돼지고기(국내산)	너비아니 돼지고기(국내산)		미니돈가스 돼지고기(국내산)		