

영 · 유아 10월 식단표(간식·중식)

발행일 : 2026.09.23.

발행처 : 충북도청직장어린이집

작성자 : 영양사 노수진

구분				1 [목]	2 [금]										
오전간식				가자미야채죽(5.6) 오이스틱	시금치된장죽(5.6)										
점심		♥주재료: 거피 녹두 100g, 달걀 5개, 양송이버섯2개, 쪽파30g ♥부재료: 다시마 물 200g, 소금 약간, 후추 약간, 새우젓·작은술 【 조리방법 】 1. 거피 녹두는 깨끗하게 씻어 물에 6시간 불린 후 1/2분량은 믹서기에 갈아주고 1/2 분량은 찌든다. 2. 달걀은 다시마 물과 섞어 체여 거르고 양송이버섯과 쪽파를 썰어준다. 3. 찜기에 풀어둔 달걀과 녹두, 양송이버섯, 소금, 새우젓을 넣고 간을하여 쪽파를 넣고 찜기에 올린다. 4. 찜통에 김이 오르면 찌 낸 녹두를 올리고 10분 정도 더 찌준다.		귀리밥 조갯살미역국(5.6.18) 고구마달걀비(5.6.15) 소고기가지볶음(5.6.16) 부추양파무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 감자수제비국(5.6) 게맛살스프캠블에그(1.5.6.8) 진미채간장볶음(5.6.17) 시금치나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)										
오후간식	[녹두 달걀 버섯찜]			샤브쌀국수(5.6.7.16) 요구르트(2)	달콤고구마 흰우유(2)										
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목] 저탄소·에너지·전반ZERO	9 [금]										
오전간식	개천절 대체공휴일	달걀오토밀죽(1.5.6)	감태전복죽(5.6.18) 당근스틱	소고기부추죽(5.6.16)	한글날										
점심		수수밥 오징어묵국(5.6.17) 한우육전(1.6.16) 졸깃표고들기름볶음(5.6) 양배추무침(5.6.9) 백김치/배추김치(9)	소고기낙지탕(5.6.16) 두부구이/양념장(5.6) 미트볼라따뚜이(2.5.6.10.12.16) 콩나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	기장밥 청경채된장국(5.6) 돈육불고기(5.6.10) 새우살스타리볶음(5.6) 갯살나물무침(5.6) 백김치/깍두기(9)											
오후간식		토마토스파게티(12) 키위	잼샌드위치(2.5.6) 요구르트(2)	플레인요거트(2) 씨없는포도											
구분	12 [월] 생일축하한데이	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]										
오전간식	닭고기오토밀야채죽(5.6.16)	소고기브로콜리죽(5.6.15)	꽃게살야채죽(5.6.8) 파프리카스틱	한우콩나물죽(5.6.16)	계란채소죽(1)										
점심	백미밥 소고기미역국(5.6.16) 한우불고기(5.6.16) 파프리카잡채(5.6) 백김치/배추김치(9) 우리쌀물계육(1.2.5)	차조밥 청국장찌개(5.6) 순살삼치구이(6) 건파래볶음(5.6) 참나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 시금치콩나물된장국(5.6) 한돈수육*저염쌈장(5.6.10) 새송이버섯볶음(5.6) 상추부추겉절이(9) 백김치/배추김치(9)	홍국쌀밥 소고기토란줄기국(5.6.16) 훈제오리양파볶음(2.5.6.16) 청포묵숙주무침(5.6) 고사리나물볶음(5.6) 백김치/깍두기(9)	부리채소영양밥*양념(5.6) 핑크퐁머국(1.2.5.6) 소고기메추리알조림(5.6.16) 미역줄기볶음(5.6) 백김치/배추김치(9)										
오후간식	잔치국수(5.6) 배	디즈니프린세스파스타(6.12) 요구르트(2)	동물야채모양친구들편백(6.17) 흰우유(2)	포슬이감자 뽕로로마키즈(2.5)	미니꿀호떡(2.5.6) 흰우유(2)										
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]										
오전간식	김가루들깨죽(5.6)	닭고기양파죽(5.6.15)	오징어야채죽(5.6.17)	연두부계란죽(1) 당근스틱	소고기가지죽(5.6.16)										
점심	백미밥 콩나물북엇국(1.5.6) 쭈꾸미돈불고기(5.6.10) 연두부샐러드(2.5.6.13.15) 청경채나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	현미밥 꽃게살나가기찜빵국(5.6.8.9.17) 야채계란찜(1) 저염멸치볶음(5.6) 애호박볶음(5.6.9) 백김치/깍두기(9)	백미밥 사골설렁탕&소면사리(5.6.16) 한우비타민볶음(5.6.16) 시래기무침(5.6) 가지나물볶음(5.6) 백김치/배추김치(9)	강황쌀밥 배추된장국(5.6) 순살영양돼지갈비찜(5.6.10) 오징어살채조림(5.6.17) 새송이버섯볶음(5.6) 백김치/깍두기(9)	백미밥 양송이스프*크루통(2.5.6.15.16) 치즈함박스테이크*소스(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 달가슴살양상추샐러드(2.5.6.13.15) 하트단무지무침 백김치/배추김치										
오후간식	루피는참치마요주먹밥(1.5.13) 유기농식혜	부추야채전(6) 요구르트(2)	감자랑새우만두(5.6.9.10.18) 키위	옛날짜장면(2.5.6.10.15.16) 아기상어키디말(2.4.14.19)	어묵우동(5.6.7) 사과										
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]										
오전간식	고구마오토밀죽	두부미역죽	소고기무죽(5.6.16) 파프리카스틱	단호박죽	가자미야채죽										
점심	백미밥 소고기탕국(5.6.16) 순살안동식찜닭(5.6.15) 스타리들깨볶음(5.6) 숙주당근무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	흑미밥 아욱된장국(5.6) 햄치오물떡(2.5.6.10.15) 소고기우영채조림(5.6.16) 들깨무채나물(5.6) 백김치/깍두기(9)	백미밥 애호박순두부국(5.6) 순살고등어구이(5.6.7) 닭고기양배추볶음(5.6.15) 꼬들오이무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	조각서리태밥 한우배추당면국(5.6.16) 돈육마파두부(5.6.10) 어묵간장조림(5.6) 브로콜리참깨볶음(5.6) 백김치/깍두기(9)	카레라이스(2.5.6.12.16.18) 미역미소장국(5.6) 하와이안돈찜스테이크(2.5.6.12.10.15.16.18) 과일샐러드(1.5.16) 백김치/배추김치(9)										
오후간식	크림스파게티(2.5.6) 매론	멸치주먹밥(5.6) 바나나맛두유(2.5)	별꽃가스테라(1.2.5.6) 흰우유(2)	감자채전(5.6) 요구르트(2)	플레인요플레(2) 배										
◆ 자연간식표기															
알레르기 유발식품				* 일부 식단이나 완제품의 경우, 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.											
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		식육가공품								
	밥, 죽, 누룽지		현미, 흑미, 찰쌀		두부, 콩비지		연두부, 순두부		배추	고춧가루	햄	미트볼	치즈함박스테이크		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		돈육-국내산	돈육-국내산	돈육-국내산		
	육류						수산물								
	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게, 낙지	쭈꾸미	오징어	오징어 실체 페루산	진미채	고등어	삼치	다랑어 (참치)	대구	가자미	새우
☞한우 ☐육우 ☐젓소 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 베트남산 국내산 페루산 국내산 국내산 원양산 국내산 미국산 국내산 러시아산															
* 1일 에너지 필요추정량 : 0~5 개월 칼로리500kcal, 탄수화물55g, 단백질10g, 칼슘200mg 6~11개월 칼로리600kcal, 탄수화물85g, 단백질15g, 칼슘300mg 만1~2세 칼로리900kcal, 탄수화물130g, 식이섬유10g, 단백질20g, 칼슘450mg 만3~5세 칼로리1400kcal, 탄수화물130g, 식이섬유15g, 단백질25g, 칼슘550mg								* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤, ⑥ 대두, 밀이 포함되어 있어 알레르기 유발식품에 해당되므로 제품의 식품표시 사항을 확인하시기 바랍니다. * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.							
* 본 식단은 식재료 사정에 따라 동일군으로 대체할 수 있습니다. * 유아에게 제공하는 음식의 크기와 가를 더욱 신경 쓰고 있습니다. * 매월 셋째 주 월요일 아이들을 위한 이달의 생일 식단이 제공됩니다.															

발행일 : 2026.09.23.
발행처 : 충북도청직장어린이집
작성자 : 영양사 노수진

서원대학교 위탁
충북도청직장어린이집

영 · 유아 10월 식단표(이유식)

발행일 : 2026.09.23.
발행처 : 충북도청직장어린이집
작성자 : 영양사 노수진

구분					1 [목]	2 [금]										
오전간식					가자미야채죽	한우장국죽(16)										
점심					소고기부추죽(16)	닭고기시금치죽(15)										
오후간식					사과 요구르트런(2)	달콤고구마										
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]											
오전간식		달걀오트밀죽(1)	대구살감태죽	소고기부추죽(16)												
점심		오징어표고죽(17)	두부콩나물죽	닭고기버섯죽(15)												
오후간식		키위	배 요구르트런(2)	씨없는포도												
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]											
오전간식	소고기오트밀야채죽(16)	닭고기브로콜리죽(15)	대구살야채죽	한우콩나물죽(16)	계란채소죽(1)											
점심	닭고기파프리카죽(15)	가자미야채죽	닭고기시금치죽(15)	새우살애호박죽(9)	소고기청경채죽(16)											
오후간식	배	사과 요구르트런(2)	씨없는포도	포슬이감자	아기치즈(2)											
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]											
오전간식	김가루들깨죽	닭고기비타민죽(15)	오징어야채죽(17)	연두부계란죽(1)	소고기가지죽(16)											
점심	소고기우영죽(16)	새우애호박죽(9)	소고기가지죽(16)	닭고기새송이죽(15)	대구살브로콜리죽											
오후간식	수제토마토퓨레(12)	배 요구르트런(2)	키위	사과	아기치즈(2)											
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]											
오전간식	고구마오트밀죽	두부미역죽	소고기무죽(16)	단호박죽	가자미야채죽											
점심	소고기숙주죽(16)	소고기우영죽(16)	닭고기양배추죽(15)	한우배추죽(16)	소고기야채죽(16)											
오후간식	메론	사과	아기치즈(2)	키위 요구르트런(2)	배											
	◆ 자연간식표기															
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			※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.												
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		식육가공품									
	밥,죽,누룽지	현미,흑미,찰쌀		두부,콩비지	연두부,순두부	배추	고춧가루	식육가공품 없음.								
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산										
	육류			수산물												
	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게, 낙지	꾸꾸미	오징어	오징어 실채	진미채	고등어	삼치	다랑어 (참치)	대구	가자미	새우	동태 (명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	페루산	페루산	국내산	국내산	원양산	국내산	미국산	국내산	러시아산
※ 1일 에너지 필요추정량 : 0~5 개월 칼로리500kcal, 탄수화물55g, 단백질10g, 칼슘200mg 6~11개월 칼로리600kcal, 탄수화물85g, 단백질15g, 칼슘300mg 1~2세 칼로리900kcal, 탄수화물130g, 식이섬유10g, 단백질20g, 칼슘450mg 만3~5세 칼로리1400kcal, 탄수화물130g, 식이섬유15g, 단백질25g, 칼슘550mg					※ 된장,간장 등 장류에는 ⑤,⑥ 대두,밀이 포함되어 있어 알레르기 유발식품에 해당되므로 제품의 식품표시 사항을 확인하시기 바랍니다. ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.											
※ 본 식단은 식재료 사정에 따라 동일군으로 대체할 수 있습니다. ※ 유아에게 제공하는 음식의 크기와 간을 더욱 신경 쓰고 있습니다. ※ 매월 셋째 주 월요일 아이들을 위한 이달의 생일 식단이 제공됩니다.																