



트릴로채키즈어린이집 10월 식단표

(영아 만1~2세 & 유아 만3~5세)



충주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 식단지원팀

월		화		수		목		금							
날짜						1		2							
오전 간식		<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 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				전복죽 ^⑱		곡물바 ^{①②③⑤⑥⑬} (쌀떡빵)&우유 ^②							
점심						수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기우영볶음 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 깍두기 ^⑨		모듬잡곡밥 달콤탕 ^⑮ 들기름두부구이 ^⑤ &양념장(영아제외) ^{⑤⑥} 오이무침 깍두기 ^⑨							
오후 간식						멸치주먹밥 ^{⑤⑥} &보리차		🌿 굴&어묵바 ^{⑤⑥}							
열량(kcal)/ 단백질(g)						590/23(383/15)		595/27(380/18)							
날짜		5		6		7		8		9					
오전 간식				소고기죽 ^{⑤⑥⑬}		🌿 키위&치즈 ^②		달걀죽 ^①							
점심				흑미밥 무채국 ^{⑤⑥} 돼지고기깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)		보리쌀밥 바지락국 ^⑱ 간장순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 감자국 ^{⑤⑥} 임연수구이 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)							
오후 간식				🌿 포도&김가루섞음밥 ^⑤		핫도그 ^{①②⑥⑩} &옥수수차		🌿 사과&우유 ^②							
열량(kcal)/ 단백질(g)				647/23(418/15)		560/28(386/20)		574/23(393/16)							
날짜		12		13		14		15		16					
오전 간식		🌿 굴&우유 ^②		양파죽		🌿 오렌지&두유 ^⑤		아욱죽		🌿 바나나&우유 ^②					
점심		찰현미쌀밥 차돌면장찌개 ^{⑤⑥⑬} 달걀말이 ^{①⑤} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 달고기스테이크 ^{②⑤} 브로콜리새콤무침 배추김치 ^⑨ (백김치)		짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 크래미야채무침 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨ (백김치) 요구르트 ^②		수수밥 백짬뽕국 ^{⑤⑦⑮} 소고기단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 멸치볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		렌틸쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기 ^{⑤⑥⑩} 고구마줄기볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨					
오후 간식		잔치국수 ^{⑤⑥}		머핀 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②		수제비 ^{⑤⑥}		다진유부주먹밥 ^{⑤⑥} &동굴레차		감자튀김 ^⑤ &배도라지칩					
열량(kcal)/ 단백질(g)		613/25(421/17)		636/26(433/18)		627/20(441/14)		693/34(451/22)		643/20(454/14)					
날짜		19		20		21		22		23					
오전 간식		🌿 토마토 ^⑫ &떠먹는요거트 ^②		참깨죽		🌿 사과&우유 ^②		옥수수스프 ^{②⑤⑥⑬⑮} &모닝빵 ^{①②⑤⑥}		쌀과자 ^{⑤⑥} &미숫가루 ^⑤					
점심		강황쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 새우살버터구이 ^{②⑨} 호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)		흑미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기연근찜 ^{⑤⑥⑩} 건파래볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨ (백김치)		발아현미쌀밥 오징어국 ^{⑤⑥⑦} 닭고기당면볶음 ^{⑤⑥⑮} 부추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 삼치옛장조림 ^{⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)		찰보리쌀밥 달걀국 ^① 소고기배추찜 ^{⑤⑥⑬} 고사리나물볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨					
오후 간식		야채주먹밥 ^⑤ &보리차		프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②		당근채전 ^{⑤⑥} &매실차		미니우동 ^{⑤⑥}		🌿 찐단호박&두유					
열량(kcal)/ 단백질(g)		551/24(387/17)		630/26(429/18)		585/25(418/17)		603/23(389/15)		641/26(471/19)					
날짜		26		27		생일식단 ²⁸		29		30					
오전 간식		🌿 배&우유 ^②		브로콜리죽		고구마죽 ^②		야채죽		🌿 바나나&우유 ^②					
점심		화이트케노아밥 미역국 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑮⑮} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨ (백김치)		차조밥 호박새우전국 ^⑨ 메추리알카레조림 ^{①⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		차조밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (백김치)		수수밥 복어국 ^{⑤⑥} 영양닭찜 ^{⑤⑥⑮} 새송이버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨ (백김치)		클로렐라쌀밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 소고기두부조림 ^{⑤⑥⑬} 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨ (백김치)					
오후 간식		소고기섞음밥 ^{⑤⑥⑬} &동굴레차		크로와상 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②		🌿 단감&우유 ^②		찐만두 ^{⑤⑥⑩} &결명자차		쌀국수 ^{⑤⑥}					
열량(kcal)/ 단백질(g)		579/22(396/15)		657/20(450/14)		592/20(407/14)		554/23(359/15)		570/22(390/15)					
원산지 표시	쌀 (현미, 흑미, 찰쌀 포함)		배추김치		콩		식육· 포장 육	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기			
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부		순두부	연두부				비지	국내산	외국산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	■ 하우 □ 육우 □ 젓소	-산	국내산	국내산	국내산
	수산물 원재료 및 가공품							식육 가공품(동그랑땡, 돈까스, 함박스테이크, 순살치킨 등)							
	삼치	명태(동태)	오징어	다랑어(참치)	전복			돼지고기	닭고기	소고기	오리고기				
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산			국내산	국내산	국내산		국내산			

※ 청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사에게 감수받아 사용합니다.



국공립 트릴로채Kids어린이집

2026년

10월

중사자
통신교육

밤



출처 농식품정보누리(<http://www.foodnuri.go.kr>)

영양

위장기능강화

밤에 들어있는 당분은 소화가 잘 되는 양질의 당분으로 위장 기능을 강화하는 효소가 있다.

원기회복

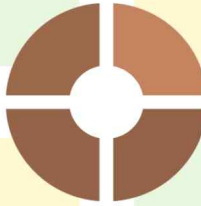
5대 영양소가 풍부해 성장기 아이들의 영양 공급과 환자들의 원기회복에 도움을 준다.

숙취해소

생울에 들어있는 비타민C는 알코올의 산화를 도와 숙취해소, 피로회복에 도움을 준다.

피부미용

밤 껍질에 있는 탄닌은 염증을 억제시켜주는 소염효과와 모공축소에 탁월해 팩으로 사용하면 효과적이다.



구매 Tip

모양

겉 껍질에 주름이 없고 매끈한 모양

색

윤기가 나는 선명한 갈색

무게

단단하고 무거운 느낌이 나는 것

손질 방법



1

밤의 볼록한 부분에 열 십자(十)로 칼집을 넣어준다.



2

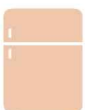
밤을 물 속에 넣어 칼집 사이로 물이 스며들게 한 후 안쪽 공기는 빠지도록 꼭 눌러준다.



3

전자레인지에 1분 30초간 돌려주면 껍질이 쉽게 제거된다. (5개 기준)

보관 방법



밤의 겉 껍질은 단단하지만 실온 보관 시 잘 상하고 곰팡이가 생기기 쉬우므로 비닐봉지에 소분하여 냉장·냉동 보관을 해야 한다. (적정 보관온도: $-1 \sim 0^{\circ}\text{C}$)



밤은 냉동·냉장 보관을 하여도 3개월 이상 지나면 생울에 있는 **비타민 C**가 파괴되므로 보관한 밤은 3개월 이내에 먹는 것이 가장 좋다.

 청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터



국공립 트릴로채Kids어린이집