

# 10월 식단표



| 구분   | 월                                                         | 화                                                                  | 수                                                                                                                                                                       | 목                                                             | 금                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1주   |                                                           |                                                                    | <식단 안내>                                                                                                                                                                 |                                                               | 2                                                               |
| 오전간식 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               | 한우채소죽 ● 파인애플                                                    |
| 점심   |                                                           |                                                                    | ① 식품 표시 안내<br>-자연간식 표시 ●<br>-청아어린이집 신메뉴 표시 ♥<br>-모아맘 보육재단 신메뉴 표시 ♥<br>-영아반을 위한 식단 표시 ☺<br>② 모든 김치는 원에서 직접 제조<br>③ 식단은 모아맘 보육재단 영양사가<br>일일 권장량을 고려하여 작성한 식단을<br>참고하여 사용. |                                                               | 안동찜닭<br>썩갠어묵국<br>옥수수전<br>수제채소피클<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥            |
| 오후간식 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               | 고구마빵 & 우유                                                       |
| 늦은간식 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               | 0세)두유/우유                                                        |
| 2주   | 5(대체육일)                                                   | 6                                                                  | 7                                                                                                                                                                       | 8                                                             | 9(한글날)                                                          |
| 오전간식 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               | 영양닭죽 ● 배                                                        |
| 점심   |                                                           |                                                                    | 흑임자죽 ● 단감<br>푸팟퐁커리덮밥<br>순두부백탕<br>채소튀김 & 양념장<br>치커리무침<br>배추김치 ● 백김치<br>잡곡밥                                                                                               |                                                               | 삼치구이<br>한우당면국<br>고구마맛탕<br>시금치나물무침<br>배추김치 ● 백김치<br>잡곡밥          |
| 오후간식 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               | 양송이크림리조토 & 오미자차                                                 |
| 늦은간식 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                         |                                                               | 0세)두유/1세)우유<br>/코코아우유                                           |
| 3주   | 12                                                        | 13                                                                 | 14                                                                                                                                                                      | 15                                                            | 16                                                              |
| 오전간식 | 유기농치즈 ● 키위                                                | 매생이죽 ● 바나나                                                         | 밤죽 ● 멜론                                                                                                                                                                 | 전복채소죽 ● 사과                                                    | 누룽지죽 ● 단감                                                       |
| 점심   | 오리부추볶음<br>비지찌개<br>햄감자카레볶음<br>청경채나물무침<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥 | 한우참스테이크<br>브로콜리스프<br>토마토스파게티<br>비트무초절임<br>깍두기 ● 백김치<br>잡곡밥         | 표고버섯밥 & 양념장<br>꽃게탕<br>제육볶음<br>양배추숙삼 & 쌈장<br>ABC벨런스주스<br>깍두기 ● 백김치                                                                                                       | 후레이크닭강정<br>잔치국수<br>새우애호박볶음<br>그린샐러드 & 드레싱<br>깍두기 ● 백김치<br>잡곡밥 | 갈치감자조림<br>들깨수제비<br>연근흑임자샐러드<br>콩나물무침<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥       |
| 오후간식 | 채소주먹밥 & 우유                                                | 살구잼팬케이크 & 우유                                                       | 김말이튀김 & 요구르트                                                                                                                                                            | 갈비만두 & 옥수수차                                                   | 0-2세)촉촉한치즈케익빵<br>/치즈백설기 & 우유                                    |
| 늦은간식 | 0세)두유/우유                                                  | 0세)두유/우유                                                           | 0세)두유/우유                                                                                                                                                                | 0세)두유/1세)우유<br>/바나나우유                                         | 0세)두유/우유                                                        |
| 4주   | 19                                                        | 20                                                                 | 21                                                                                                                                                                      | 22                                                            | 23                                                              |
| 오전간식 | 떠먹는요플레 ● 블루베리                                             | 미역된장죽 ● 감귤                                                         | 순두부채소죽 ● 바나나                                                                                                                                                            | 당근스프 ● 식빵                                                     | 한우아육죽 ● 배                                                       |
| 점심   | 떡갈비구이<br>건새우아욱된장국<br>한식잡채<br>도라지더덕무침<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥 | 생선가스 & 타르타르소스<br>두부김치국<br>고사리나물볶음<br>얼갈이된장나물무침<br>깍두기 ● 백김치<br>잡곡밥 | 주꾸미채소덮밥<br>스지도가니탕<br>노란호박전 & 양념장<br>요구르트<br>배추김치 ● 백김치                                                                                                                  | 삼겹살 & 목살구이<br>배추된장국<br>골뱅이소면무침<br>고구마부각<br>깍두기 ● 백김치<br>잡곡밥   | 치즈달걀비<br>유부주머니미니우동<br>치즈통통비엔나소시지구이<br>콘샐러드<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥 |
| 오후간식 | 왕핫도그 & 우유                                                 | 감자그라탕 & 포도주스                                                       | 미트토마토스파게티 & 우유                                                                                                                                                          | 약과 & 식혜                                                       | 완두앙금빵 & 우유                                                      |
| 늦은간식 | 0세)두유/우유                                                  | 0세)두유/우유                                                           | 0세)두유/우유                                                                                                                                                                | 0세)두유/1세)우유<br>/딸기우유                                          | 0세)두유/우유                                                        |
| 5주   | 26                                                        | 27                                                                 | 28                                                                                                                                                                      | 29                                                            | 30                                                              |
| 오전간식 | 시리얼 & 우유                                                  | 한우비타민죽 ● 파인애플                                                      | 닭가슴살근대죽 ● 사과                                                                                                                                                            | 참치애호박죽 ● 감귤                                                   | 단호박죽 ● 키위                                                       |
| 점심   | 돈육깻잎전<br>전복미역국<br>♥밤잔멸치볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥  | 오리불고기<br>미소된장국<br>게살냉채무침<br>감자범벅<br>깍두기 ● 백김치<br>잡곡밥               | 돈육짜장밥<br>순두부달걀탕<br>후르츠탕수육<br>저염오이지무침<br>배추김치 ● 백김치                                                                                                                      | 뼈없는갈비탕<br>녹두전 & 양념장<br>어묵당근볶음<br>근대나물무침<br>깍두기 ● 백김치<br>잡곡밥   | 고등어된장구이<br>만둣국<br>무양념조림<br>참나물무침<br>배추김치 ● 백김치<br>백미밥           |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥 & 보리차                                             | 니모완자탕                                                              | 0-2세)미니붕어빵/꿀떡<br>& 우유                                                                                                                                                   | 시금치프리타타 & 우유                                                  | 손가락소시지 & 토마토주스                                                  |
| 늦은간식 | 0세)두유/우유                                                  | 0세)두유/우유                                                           | 0세)두유/우유                                                                                                                                                                | 0세)두유/1세)우유<br>/코코아우유                                         | 0세)두유/우유                                                        |

| 원산지표시 | 쌀    |     | 콩       |     | 축산물               |     | 식육가공품  |          | 어육가공품 |                |
|-------|------|-----|---------|-----|-------------------|-----|--------|----------|-------|----------------|
|       | 밥    | 국내산 | 두부      | 국내산 | 쇠고기<br>(한우/육우/젓소) | 한우  | 쇠고기육전  | 소-호주산    | 어묵    | 연육<br>-중국,베트남산 |
|       | 죽    | 국내산 | 연두부/순두부 | 국내산 |                   |     | 햄      | 돼지,소-국내산 |       |                |
|       | 누룽지  | 국내산 | 콩비지     | 국내산 |                   |     | 닭강정    | 닭-국내산    |       |                |
|       | 쌀가공품 |     |         |     | 돼지고기              | 국내산 | 떡갈비    | 돼지,소-국내산 | 생선가스  | 민대구-한국산        |
|       | 누룽지  | 국내산 | -       | -   |                   |     | 왕핫도그   | 돼지,소-국내산 |       |                |
|       | 김치   |     |         |     |                   |     | 미트볼    | 돼지,소-국내산 | 계살    | 명태연육-미국산       |
|       | 배추   | 국내산 | 고춧가루    | 국내산 | 닭고기               | 국내산 | 비엔나소시지 | 돼지-국내산   |       |                |
|       | 봄동   | 국내산 | -       | -   |                   |     | 탕수육    | 돼지-국내산   |       |                |
|       | 수산물  |     |         |     | 오리고기              | 국내산 |        |          | 참치캔   | 원양산            |
|       | 꽃게   | 국내산 | 전복      | 국내산 |                   |     |        |          |       |                |
|       | 갈치   | 국내산 | 고등어     | 국내산 |                   |     |        |          |       |                |

# 10월 식단표(석식)



| 구분 | 월                                                           | 화                                                       | 수                                                                                                                                                                      | 목                                                        | 금                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1주 |                                                             |                                                         | <식단 안내>                                                                                                                                                                | 1                                                        | 2                                                           |
| 저녁 |                                                             |                                                         | ① 식품 표시 안내<br>-자연간식 표시 ☺<br>-청아어린이집 신메뉴 표시 ♥<br>-모아맘 보육재단 신메뉴 표시 ♡<br>-영아반을 위한 식단 표시 ☺<br>② 모든 김치는 원에서 직접 제조<br>③ 식단은 모아맘 보육재단 영양사가<br>일일권장량을 고려하여 작성한 식단을<br>참고하여 사용. | 잡채만두<br>돈육김치국<br>가지나물볶음<br>참나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥     | 돈육피망볶음<br>근대된장국<br>푸실리샐러드<br>숙주나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥     |
| 2주 | 5(대체휴일)                                                     | 6                                                       | 7                                                                                                                                                                      | 8                                                        | 9(한글날)                                                      |
| 저녁 |                                                             | 닭개장<br>어묵브로콜리볶음<br>고구마부각<br>파프리카곰무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥 | 돈육장조림<br>우동국물<br>시래기된장볶음<br>탕평채무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥                                                                                                                  | 두부조림<br>미역된장국<br>밤잔멸치볶음<br>비타민나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥   |                                                             |
| 3주 | 12                                                          | 13                                                      | 14                                                                                                                                                                     | 15                                                       | 16                                                          |
| 저녁 | 쇠고기육전<br>콩나물국<br>가지양파볶음<br>무생채<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥          | 우유스크램블에그<br>배춧국<br>미역줄기볶음<br>오이부추무침<br>깍두기 ☺백김치<br>백미밥  | 닭살버터구이<br>열무된장국<br>고구마부각<br>치커리무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥                                                                                                                  | 임연수구이<br>순두부백탕<br>고사리나물볶음<br>비름나물무침<br>깍두기 ☺백김치<br>백미밥   | 부대찌개<br>달걀찜<br>조미김구이<br>브로콜리무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥          |
| 4주 | 19                                                          | 20                                                      | 21                                                                                                                                                                     | 22                                                       | 23                                                          |
| 저녁 | 훈제오리구이<br>들깨버섯국<br>감자당근채볶음<br>근대된장나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥  | 돈육파이애플볶음<br>도토리묵국<br>명엽채볶음<br>취나물무침<br>깍두기 ☺백김치<br>백미밥  | 두부전&양념장<br>시래기된장국<br>메추리알샐러드<br>깻잎순나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥                                                                                                            | 너비아니구이<br>돈육김치국<br>미니새송이버섯볶음<br>콩나물무침<br>깍두기 ☺백김치<br>백미밥 | 주꾸미채소볶음<br>대파달걀국<br>애호박볶음<br>청포묵기름무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥    |
| 5주 | 26                                                          | 27                                                      | 28                                                                                                                                                                     | 29                                                       | 30                                                          |
| 저녁 | 치킨가라아게구이<br>백짬뽕국<br>느타리버섯볶음<br>그린샐러드&드레싱<br>깍두기 ☺백김치<br>백미밥 | 코다리엿장조림<br>묵국<br>연근부각<br>숙주나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥     | 한우파프리카볶음<br>팽이버섯된장국<br>고구마순나물조림<br>상추양파무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥                                                                                                          | 동태전<br>들깨수제비국<br>햄브로콜리볶음<br>썬갓나물무침<br>깍두기 ☺백김치<br>백미밥    | 로제닭살볶음<br>시래기된장국<br>두부썬갓나물무침<br>청경채나물무침<br>배추김치 ☺백김치<br>백미밥 |

| 원산지 표시 | 쌀    |     | 콩       |     | 축산물                    |     |     | 식육가공품    |          | 어육가공품 |                |
|--------|------|-----|---------|-----|------------------------|-----|-----|----------|----------|-------|----------------|
|        | 밥    | 국내산 | 두부      | 국내산 | 쇠고기<br>(한우/육우/젖소)<br>기 | 국내산 | 한우  | 쇠고기육전    | 소-호주산    | 어묵    | 연육<br>-중국,베트남산 |
|        | 죽    | 국내산 | 연두부/순두부 | 국내산 |                        |     |     |          |          |       |                |
|        | 누룽지  | 국내산 | 콩비지     | 국내산 |                        | 외국산 | -   | 모듬햄      | 돼지,소-국내산 |       |                |
|        | 쌀가공품 |     |         |     | 돼지고기                   | 국내산 | 국내산 | 훈제오리     | 국내산      | 명엽채   | 국내산            |
|        | 누룽지  | 국내산 | -       | -   |                        |     |     |          |          |       |                |
|        | 김치   |     |         |     | 닭 고 기                  | 국내산 | 국내산 | 너비아니     | 돼지,소-국내산 | 동태전   | 동태포-러시아산       |
|        | 배추   | 국내산 | 고춧가루    | 국내산 |                        |     |     |          |          |       |                |
|        | 봄동   | 국내산 | -       | -   |                        |     |     |          |          |       |                |
|        | 수산물  |     |         |     | 오리고기                   | 국내산 | 국내산 | 치킨가라아게   | 국내산      |       |                |
| 주꾸미    | 국내산  | 코다리 | 러시아연방산  | 햄   |                        |     |     | 돼지,소-국내산 |          |       |                |

청아어린이집

발행일: 2026.9.30.

영양사: 정이슬(153634호)

조 리 사: 이영희, 강미자



| 원산지<br>표시 | 쌀    |     | 콩   |     | 쇠고기               |    | 축산물   |     | 수산물    |         |
|-----------|------|-----|-----|-----|-------------------|----|-------|-----|--------|---------|
|           | 밥    | 국내산 | 두부  | 국내산 | 국내산<br>(한우/육우/젖소) | 한우 | 닭 고 기 | 국내산 | 명태(동태) | 러시아 연방산 |
|           | 죽    | 국내산 |     |     |                   |    |       |     |        |         |
|           | 누룽지  | 국내산 | 연두부 | 국내산 |                   |    |       |     |        |         |
|           | 쌀가공품 |     |     |     | 외국산               | -  |       |     |        |         |
| 누룽지       | 국내산  | 순두부 | 국내산 |     |                   |    |       |     |        |         |