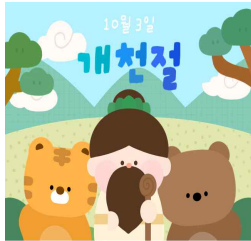


# ★ 10 월 식 단 표 ★

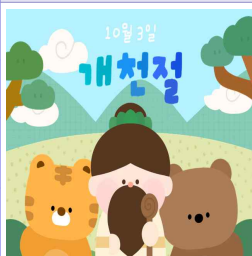
☆ 해맑은어린이집 ☆

| 일자/요일             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                               | 1일(목)                                                                                                 | 2(금)                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전 간식<br>(kcal/g) | <div>♥ 식단표는 어린이급식관리지원센터(충주센터)의 영양사가 작성한 2026년 10월 [만1~2세 오전중식영] 식단입니다.</div> <div>♥ ★ - 자연식 간식입니다.</div> <div>♥ 식단표의 기능 쌀 외에 쌀눈을 추가하여 취사하고 있습니다.</div> <div>♥ 메뉴는 사정에 따라 변경될 수 있으며, 변경 될 경우 키즈노트에 안내하여 드립니다.</div> <div>♥ 알레르기 식품 * ①난류②우유 ③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어 ⑧계⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 위 음식에 알레르기가 있는 경우는 어린이집으로 연락주세요. 확인하여 대체식품으로 배식하겠습니다.</div> |                                                                                            |                                                                                               | 브로콜리죽⑤⑥<br>70/1<br>잡곡밥⑤<br>아욱된장국⑤⑥<br>생선미소와계란국⑤⑥<br>부추콩가루무침⑤⑥<br>팥두기⑨<br>233/10<br>★찐고구마⑧우유②<br>142/3 | 미역죽⑤⑥<br>68/2<br>백미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩⑪<br>◆숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>240/11<br>미니쿠키①②⑥&주스<br>70/2 |
| 점심<br>(kcal/g)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                  |
| 오후 간식<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                  |
| 일자/요일             | 5일(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6일(화)                                                                                      | 7일(수)                                                                                         | 8일(목)                                                                                                 | 9일(목) 한글날                                                                                        |
| 오전 간식<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 들깨무죽<br>71/2<br>비트쌀밥<br>소고기무국⑤⑥⑬<br>두부부침&양념장⑤⑥<br>◆감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>262/9<br>♥★단호박밤떡볶이② | 잡쌀죽<br>39/1<br>짜장밥⑤⑥⑩<br>유부우동국⑤⑥<br>계란말이①⑤⑥<br>단무지무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>252/14<br>씨리얼&우유②<br>141/3 | 원살생선죽<br>70/3<br>잡곡밥⑤<br>온도토리묵국⑤⑥<br>삼치데리야끼구이<br>청경채나물⑤⑥<br>팥두기⑨<br>228/10<br>★삶은달걀&보리차<br>27/3       |              |
| 점심<br>(kcal/g)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                  |
| 오후 간식<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                               |                                                                                                       |                                                                                                  |
| 일자/요일             | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13일(화)                                                                                     | 14일(수) 상강대국경일                                                                                 | 15일(목)                                                                                                | 16일(금)                                                                                           |
| 오전 간식<br>(kcal/g) | 게살죽⑧<br>92/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 노른자미역죽①<br>69/2                                                                            | 왕태죽<br>78/4                                                                                   | 달걀채소죽⑬<br>70/3                                                                                        | 소고기무죽⑬<br>94/3                                                                                   |
| 점심<br>(kcal/g)    | 시금치쌀밥<br>물만두국①⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>팥두기⑨<br>243/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 백미밥⑤<br>팽이된장국⑤⑥<br>토마토닭갈비⑤⑥⑬<br>고사리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>220/12                                 | 채소부침밥⑤⑥&계란우유①②<br>송편<br>찐만두⑤⑥⑩&간장<br>김구이<br>배추김치⑨<br>289/11                                   | 산수유쌀밥<br>늪은호박국<br>소불고기⑤⑥⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>팥두기⑨<br>251/11                                                | 강황쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>수육&쌈장⑤⑥<br>◆오이무침⑤⑥<br>팥두기⑨<br>236/12                                            |
| 오후 간식<br>(kcal/g) | ★찐감자와주스<br>61/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 잡쌀도시락&우유②<br>100/3                                                                         | ★토마토&치즈②<br>43/3                                                                              | 감자채전<br>82/1                                                                                          | ★배&모닝빵②<br>133/3                                                                                 |
| 일자/요일             | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20일(화)                                                                                     | 21일(수)                                                                                        | 22일(목)                                                                                                | 23일(금)                                                                                           |
| 오전 간식<br>(kcal/g) | 김가루죽<br>66/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 들깨버섯죽<br>88/3                                                                              | 쇠고기죽⑬<br>74/3                                                                                 | 고구마죽<br>87/1                                                                                          | 감자죽<br>76/1                                                                                      |
| 점심<br>(kcal/g)    | 백미밥<br>복엇국⑤⑥<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>269/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 브로콜리쌀밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑬<br>◆파프리카무침⑤⑥<br>팥두기⑨<br>230/12                               | 돈육데리야끼덮밥⑤⑥⑩<br>송편<br>잔말치볶음⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>235/10                                   | 토마토쌀밥<br>실파계란국①<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>브로콜리숙회<br>팥두기⑨<br>216/10                                               | 잡곡밥<br>들깨우동국<br>소고기당면볶음⑤⑥⑬<br>◆콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>249/12                                        |
| 오후 간식<br>(kcal/g) | ★찐고구마&보리차<br>103/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 비빔면⑤⑥<br>85/0                                                                              | ★채소스틱&아기치즈②<br>48/3                                                                           | ▶▶▶도시락①②⑥⑧&우유②<br>106/4                                                                               | ★찐단호박&우유②<br>79/3                                                                                |
| 일자/요일             | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 27일(화)                                                                                     | 28일(수)                                                                                        | 29일(목)                                                                                                | 30일(금)                                                                                           |
| 오전 간식<br>(kcal/g) | 가지죽<br>61/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 노른자근대죽①<br>61/2                                                                            | 참나물죽<br>69/1                                                                                  | 콩나물복어죽⑤<br>81/4                                                                                       | 알갈이죽<br>37/1                                                                                     |
| 점심<br>(kcal/g)    | 클로렐라쌀밥<br>맑은육개장⑤⑥⑬<br>메추리알계첩볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>팥두기⑨<br>237/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 백미밥<br>닭곰탕⑬<br>두부탕수⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>261/11                                         | 게살볶음밥⑤⑥<br>미소장국<br>♥오리고기단호박찜⑤⑥<br>깻잎지⑤⑥<br>배추김치⑨<br>210/8                                     | 케일쌀밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>참스테이크⑤⑥⑬⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>220/10                                             | 자색고구마쌀밥<br>순두부국⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑬⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>217/7                                       |
| 오후 간식<br>(kcal/g) | 쌀과자와우유②<br>88/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ★찐감자와우유②<br>77/3                                                                           | ★견과류④&토핑요거트②<br>95/5                                                                          | 미니와와⑤⑥&주스<br>95/1                                                                                     | ★굴&호성요거트②<br>71/4                                                                                |

| 원산지<br>표기 | 쌀   |     | 김치  |      | 쇠고기            |                                  | 돼지고기                          | 닭고기                               | 오리                 | 콩                 | 고등어                         | 삼치                        | 명태                  | 다랑어               | 임연수              | 새우                |
|-----------|-----|-----|-----|------|----------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
|           | 밥   | 죽   | 배추  | 고춧가루 | 품종             | 원재료                              | 원재료                           | 원재료                               | 원재료                | 두부류               | 원재료                         | 원재료                       | 원재료                 | 원재료               | 원재료              | 원재료               |
|           | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 한우<br>육우<br>젓소 | 국내산<br>떡갈비<br>소고기<br>돼지고기<br>국내산 | 국내산<br>비엔나/미트볼<br>돼지고기<br>국내산 | 국내산<br>통그랑땡<br>돼지고기<br>닭고기<br>국내산 | 국내산<br>오리훈제<br>국내산 | 국내산<br>콩비지<br>국내산 | 노르웨이산<br>맛살/어묵<br>연육:미국,베트남 | 국내산<br>생선가스<br>명태<br>러시아산 | 러시아산<br>가공품<br>러시아산 | 원양산<br>참치캔<br>원양산 | 국내산<br>진미채<br>페루 | 베트남산<br>멸치<br>국내산 |

## ★ 10월 이 유 식 ★

✿ **해맑은어린이집** ✿

| 일자/요일           | ♥ <b>알레르기 식품</b><br>* ①난류②우유 ③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어 ⑧계⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야왕산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)<br>위 음식에 알레르기가 있는 경우는 어린이집으로 연락주세요. 확인하여 대체식품으로 배식하겠습니다.                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                    | 1일(목)                                                                                                         | 2일(금)                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초기<br>(kcal/g)  | ♥ <b>식단표</b> 는 어린이급식관리지원센터(중주센터)의 영양사가 작성한 2026년 10월 [이유식형] 식단입니다.<br>  |                                                                                                                       |                                                                                                                    | 고구마미음<br>33/1<br>고구마채소죽<br>68/1<br>고구마채소무른밥<br>102/2<br>고구마채소진밥<br>137/2                                      | 고구마미음<br>33/1<br>새우살부추죽<br>81/3<br>새우살부추무른밥<br>92/4<br>새우살부추진밥<br>136/6                                               |
| 중기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 후기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 완료기<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 일자/요일           | 5일(월) 대태공휴일                                                                                                                                                                                                                               | 6일(화)                                                                                                                 | 7일(수)                                                                                                              | 8일(목)                                                                                                         | 9일(목) 한글날                                                                                                             |
| 초기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                         | 고구마미음<br>33/1<br>소고기숙주죽<br>72/3<br>소고기숙주무른밥<br>108/5<br>소고기숙주진밥<br>144/6                                              | 감자미음<br>29/1<br>감자양배추죽<br>59/1<br>감자양배추무른밥<br>89/2<br>감자양배추진밥<br>118/2                                             | 감자미음<br>29/1<br>대구채소죽<br>63/3<br>대구채소무른밥<br>94/4<br>대구채소진밥<br>125/6                                           |                                   |
| 중기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 후기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 완료기<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 일자/요일           | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                    | 13일(화)                                                                                                                | 14일(수)                                                                                                             | 15일(목)                                                                                                        | 16일(금)                                                                                                                |
| 초기<br>(kcal/g)  | 사과미음<br>28/1<br>가자미양배추죽<br>67/3<br>가자미양배추무른밥<br>101/5<br>가자미양배추진밥<br>134/7                                                                                                                                                                | 사과미음<br>28/1<br>미역채소죽<br>56/1<br>미역채소무른밥<br>84/2<br>미역채소진밥<br>114/3                                                   | 시금치미음<br>27/1<br>소고기시금치죽 <sup>⑮</sup><br>75/3<br>소고기시금치무른밥 <sup>⑮</sup><br>112/5<br>소고기시금치진밥 <sup>⑮</sup><br>149/6 | 시금치미음<br>27/1<br>감자치즈죽 <sup>②</sup><br>72/2<br>감자치즈무른밥 <sup>②</sup><br>107/3<br>감자치즈진밥 <sup>②</sup><br>142/4  | 시금치미음<br>27/1<br>달걀배추죽 <sup>⑮</sup><br>67/3<br>달걀배추무른밥 <sup>⑮</sup><br>93/5<br>달걀배추진밥 <sup>⑮</sup><br>111/5           |
| 중기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 후기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 완료기<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 일자/요일           | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                    | 20일(화)                                                                                                                | 21일(수)                                                                                                             | 22일(목)                                                                                                        | 23일(금)                                                                                                                |
| 초기<br>(kcal/g)  | 브로콜리미음<br>27/1<br>소고기버섯죽 <sup>⑮</sup><br>74/3<br>소고기버섯무른밥 <sup>⑮</sup><br>110/5<br>소고기버섯진밥 <sup>⑮</sup><br>146/6                                                                                                                          | 브로콜리미음<br>27/1<br>게살채소죽 <sup>①⑤⑥⑧</sup><br>66/2<br>게살채소무른밥 <sup>①⑤⑥⑧</sup><br>98/3<br>게살채소진밥 <sup>①⑤⑥⑧</sup><br>130/4 | 바나나미음<br>29/1<br>두부바나나죽 <sup>⑤</sup><br>69/2<br>두부바나나무른밥 <sup>⑤</sup><br>103/3<br>두부바나나진밥 <sup>⑤</sup><br>121/4    | 바나나미음<br>29/1<br>달걀찹쌀죽 <sup>⑮</sup><br>76/4<br>달걀찹쌀무른밥 <sup>⑮</sup><br>126/9<br>달걀찹쌀진밥 <sup>⑮</sup><br>168/12 | 바나나미음<br>29/1<br>흰살생선콩나물죽 <sup>⑤</sup><br>61/3<br>흰살생선콩나물무른밥 <sup>⑤</sup><br>126/5<br>흰살생선콩나물진밥 <sup>⑤</sup><br>172/7 |
| 중기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 후기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 완료기<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 일자/요일           | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                    | 27일(화)                                                                                                                | 28일(수)                                                                                                             | 29일(목)                                                                                                        | 30일(금)                                                                                                                |
| 초기<br>(kcal/g)  | 감자미음<br>29/1<br>달걀애호박죽 <sup>⑮</sup><br>68/3<br>달걀애호박무른밥 <sup>⑮</sup><br>92/5<br>달걀애호박진밥 <sup>⑮</sup><br>111/5                                                                                                                             | 감자미음<br>29/1<br>노른자채소죽 <sup>①</sup><br>86/2<br>노른자채소무른밥 <sup>①</sup><br>128/4<br>노른자채소진밥 <sup>①</sup><br>149/4        | 단호박미음<br>28/1<br>단호박찹쌀죽<br>78/1<br>단호박찹쌀무른밥<br>116/2<br>단호박찹쌀진밥<br>156/3                                           | 단호박미음<br>28/1<br>명태무죽<br>61/3<br>명태무무른밥<br>92/4<br>명태무진밥<br>122/5                                             | 단호박미음<br>28/1<br>소고기얼갈이죽 <sup>⑮</sup><br>73/3<br>소고기얼갈이무른밥 <sup>⑮</sup><br>125/4<br>소고기얼갈이진밥 <sup>⑮</sup><br>160/5    |
| 중기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 후기<br>(kcal/g)  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |
| 완료기<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                                                                       |

| 원산지<br>표기                   | 쌀   |     | 김치  |     | 쇠고기      |                                        | 돼지<br>고기 | 닭고기 | 오리<br>고기 | 콩   |     | 고등어       | 삼치  | 명태   | 다랑어 | 오징어 | 새우   |     |     |     |     |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|----------|----------------------------------------|----------|-----|----------|-----|-----|-----------|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
|                             | 밥   | 죽   | 누룽지 | 배추  | 고춧<br>가루 | 품종                                     | 원재료      | 원재료 | 원재료      | 원재료 | 두부류 |           | 원재료 | 원재료  | 원재료 | 원재료 | 원재료  |     |     |     |     |
|                             |     |     |     |     |          | <input checked="" type="checkbox"/> 한우 | 국내산      | 국내산 | 국내산      | 국내산 | 국내산 | 국내산       | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|                             |     |     |     |     |          | <input type="checkbox"/> 육우            | 가공품      | 가공품 | 가공품      | 가공품 | 가공품 | 가공품       | 가공품 | 가공품  | 가공품 | 가공품 | 가공품  | 가공품 | 가공품 | 가공품 |     |
| <input type="checkbox"/> 젖소 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산      | 국내산                                    | 국내산      | 국내산 | 국내산      | 국내산 | 국내산 | 연육·미국,베트남 | 국내산 | 러시아산 | 원양산 | 페루  | 베트남산 |     |     |     |     |