



2026년 10월

동산어린이집

(만3세~5세)

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



일자/요일	♥ 이달의 로컬푸드 ♥	★자연식품제공★ 알레르기 식품 ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1일(목) 단호박죽 108/2 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑤ 233/10 359/16 찐 고구마①⑥ 127/3	2일(금) 떠먹는요구르트 56/0 백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤ 240/11 370/17 감자튀김① 110/3	3일(토) 개천절
오전 간식 (kcal/g)	단호박					가정 학습일
즐거운 점심 (kcal/g)	베타카로틴과 식이섬유가 풍부해 눈 건강과 면역력 및 장 건강에 도움을 줍니다.					
만1세~2세(kcal)						
만3세~5세(kcal)						
오후 간식 (kcal/g)						
일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날	10일(토)
오전 간식 (kcal/g)		크림스프 109/3 백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑤ 262/9 404/14 핫도그①⑤⑩ 144/6	코코볼&우유 46/0 짜장밥⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 탕수육⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑤ 252/14 331/17 사과② 216/5	미역죽 107/4 백미밥 된장찌개⑤⑥ 콩치조림⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑤ 228/10 351/16 삶은달걀①&요구르트② 45/4		가정 학습일
즐거운 점심 (kcal/g)						
만1세~2세(kcal)						
만3세~5세(kcal)						
오후 간식 (kcal/g)						
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전 간식 (kcal/g)	소고기스프 56/0	참치죽 107/3	코코볼&우유 39/1	떠먹는요구르트 108/4	오감활동(고구마경단) 34/0	가정 학습일
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 떡국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑤ 243/11 375/16	백미밥 팽이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑤ 220/12 339/19	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥ 된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑨ 김자반①⑤ 289/11 444/16	백미밥 된장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤ 251/11 386/18	백미밥 콩나물국⑤ 비엔나조림⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤ 217/7 334/11	
만1세~2세(kcal)						
만3세~5세(kcal)						
오후 간식 (kcal/g)	주먹밥① 218/3	빵①②⑥&요구르트② 109/4	바나나② 69/4	국수⑤⑥ 126/2	짜장떡볶이①⑥ 109/6	
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전 간식 (kcal/g)	소고기죽 20/0	코코볼&우유 134/2	떠먹는요구르트 46/0	단호박죽 136/4	야채스프 32/0	가정 학습일
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육파망볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑤ 269/10 414/15	백미밥 육개장① 고등어구이⑤⑥⑩⑪ 브로콜리숙회 깍두기⑤ 216/10 333/15	백미밥 미소국⑤⑥ 돈가스① 과일샐러드⑤⑥ 깍두기⑤ 235/10 362/16	백미밥 배추국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤ 230/12 353/18	백미밥 들깨무채국 계란말이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤ 249/12 383/18	
만1세~2세(kcal)						
만3세~5세(kcal)						
오후 간식 (kcal/g)	만두튀김⑤⑥ 104/5	점심드워치①⑤⑥&요구르트② 163/6	사과② 73/4	스파게티② 26/0	찐 고구마①⑥ 122/4	
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전 간식 (kcal/g)	크림스프 77/1	미역죽 121/4	코코볼&우유 56/0	닭죽 125/6	떠먹는요구르트 51/0	가정 학습일
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 미역국⑤⑥⑩ 메추리알계집볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤ 237/11 365/17	백미밥 소고기뭇국⑤ 두부조림⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤ 261/11 401/17	새우볶음밥⑤⑥ 계란국⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 깍두기⑤ 오이나물⑤⑥ 210/8 322/13	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑪ 무나물⑤⑥ 배추김치⑤ 220/10 339/15	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤ 236/12 362/19	
만1세~2세(kcal)						
만3세~5세(kcal)						
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&요구르트② 135/4	계란토스트① 142/4	바나나② 109/6	소떡소떡①⑥ 147/1	빵①②⑥&요구르트② 193/5	

원산지 표시	쌀	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	고등어	삼치	* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물을 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.
	밥	죽	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료	
	배추	고춧가루	호주산	국내산	국내산	산	외국산	산	산	
	국내산	국내산	가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지		

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.



2026년 10월

동산어린이집

(만1세~2세)

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



일자/요일 오전 간식 (kcal/g)	♥ 이달의 로컬푸드 ♥	★자연식품제공★ 알레르기 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
즐거운 점심 (kcal/g)	단호박 베타카로틴과 식이섬유가 풍부해 눈 건강과 면역력 및 장 건강에 도움을 줍니다.		단호박죽 108/2 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (브로콜리죽) 233/10 359/16 찐고구마①⑥ 127/3	떠먹는요구르트 56/0 백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (미역죽) 240/11 370/17 감자튀김① 110/3	가정 학습일
만1세~2세(kcal) 만3세~5세(kcal)					
오후 간식 (kcal/g)					
일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날
오전 간식 (kcal/g)		크림스프 109/3	코코볼&우유 46/0	미역죽 107/4	
즐거운 점심 (kcal/g)		백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ (들깨무죽) 262/9 404/14 햇도그①⑤⑩ 144/6	짜장밥⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 탕수육⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨ (참쌀죽) 252/14 331/17	백미밥 된장찌개⑤⑥ 콩치조림⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ (흰쌀생선죽) 228/10 351/16 삶은달걀①&요구르트② 45/4	
만1세~2세(kcal) 만3세~5세(kcal)					가정 학습일
오후 간식 (kcal/g)					
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전 간식 (kcal/g)	소고기스프 56/0	참치죽 107/3	코코볼&우유 39/1	떠먹는요구르트 108/4	오감활동(고구마경단) 34/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 떡국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ (개살죽) 243/11 375/16	백미밥 팽이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (노른자미역죽) 220/12 339/19	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥ 된장국⑤⑥ 등그랑뎡⑤⑥⑨ 김자반①⑤ (황태죽) 289/11 444/16	백미밥 된장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ (달걀채소죽) 251/11 386/18	백미밥 콩나물국⑤ 비엔나조림⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (얼갈이죽) 217/7 334/11
만1세~2세(kcal) 만3세~5세(kcal)					가정 학습일
오후 간식 (kcal/g)	주먹밥① 218/3	빵①②③&요구르트② 109/4	바나나② 69/4	국수⑤⑥ 126/2	짜장떡볶이①⑥ 109/6
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전 간식 (kcal/g)	소고기죽 20/0	코코볼&우유 134/2	떠먹는요구르트 46/0	단호박죽 136/4	아채스프 32/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 복숭아국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨ (김가루죽) 269/10 414/15	백미밥 육개장① 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 깍두기⑨ (고구마죽) 216/10 333/15	백미밥 미소국⑤⑥ 돈가스① 과일샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ (쇠고기죽) 235/10 362/16	백미밥 배추국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ (들깨버섯죽) 230/12 353/18	백미밥 돌깨무채국 계란말이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (감자죽) 249/12 383/18
만1세~2세(kcal) 만3세~5세(kcal)					가정 학습일
오후 간식 (kcal/g)	만두튀김⑤⑥ 104/5	젤리드워키①⑤⑥&요구르트② 163/6	사과② 73/4	스파게티② 26/0	찐고구마①⑥ 122/4
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전 간식 (kcal/g)	크림스프 77/1	미역죽 121/4	코코볼&우유 56/0	닭죽 125/6	떠먹는요구르트 51/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 미역국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ (가지죽) 237/11 365/17	백미밥 소고기뭇국⑤ 두부조림⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ (노른자근대죽) 261/11 401/17	새우볶음밥⑤⑥ 계란국⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오이나물⑤⑥ (참나물죽) 210/8 322/13	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑪ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (콩나물볶음죽) 220/10 339/15	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ (소고기무죽) 236/12 362/19
만1세~2세(kcal) 만3세~5세(kcal)					가정 학습일
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&요구르트② 135/4	계란토스트① 142/4	바나나② 109/6	소떡소떡①⑥ 147/1	빵①②③&요구르트② 193/5

원산지 표시	쌀	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	고등어	삼치	* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공판에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.
	밥	죽	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료	
	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	산	외국산	산	산	
	국내산	국내산	가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	산	

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.