



2026년 10월 식단표 연장형(만 1-2세)

시설명 : 신월어린이집

날짜	☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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. - 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다.			1(목)	2(금)
저녁				차조밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 갈치살구이⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 무장아찌무침 백김치
kcal /단백질				262/12	252/11
날짜	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		흑미밥 미역국⑤⑥ 닭살파인애플볶음⑤⑥⑮ 양송이버섯조림⑤⑥ 백김치	햄채소볶음밥⑤⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 크림새우②⑨ 백김치	차조밥 쇠고기샤브국⑤⑥ 해물완자전⑤ 마늘쫄볶음⑤⑥ 백김치	
kcal /단백질		237/10	247/12	292/11	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	기장밥 호박새우젓국⑨ 미트볼조림⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 취나물된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮ 양배추찜/쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 김부추무침⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 탕수육①⑤⑥⑩ 단무지⑬
kcal /단백질	256/10	267/11	267/10	263/10	294/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 크로켓/케찹①⑤⑥⑫ 백김치	흑미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮⑯ 미나리나물⑤⑥ 백김치	차조밥 순두부백탕①⑤ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑮ 크랜베리잔멸치조림⑤⑥ 백김치
kcal /단백질	292/10	235/13	236/10	267/13	251/14
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드/레몬D 백김치	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돈육파마볶음⑤⑥⑩ 오이지무침 백김치	차조밥 홍합살무국⑤⑥⑮ 쇠고기찜쌀구이⑤⑥⑮ 갯잎나물⑤⑥ 백김치	수수밥 숙주맑은국⑤ 달걀찜① 호박볶음⑤⑥ 백김치
kcal /단백질	281/11	283/10	251/11	294/14	237/11

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산