



# 2026년 10월 식단표 일반형(만 1-2세)

시설명 : 신망애어린이집

| 날짜       | ☺알레르기 유발식품을 알려드립니다☺                                                                                           |                                                       | 생일식단                                               | 1(목)                                                 | 2(금)                                             | 3(토) 개천절                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 오전간식     | ①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계<br>⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬황새나무 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱개굴전복종합 포항 ⑳산            |                                                       | 굴 🍄                                                | 씨리얼/우유②⑤⑥                                            | 사과 🍏                                             |                                           |
| 점심       | - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>- 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 <b>번호</b> 로 표시했습니다. |                                                       | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | 차조밥<br>실파장국⑤⑥<br>쇠고기푹찜⑤⑥⑫<br>시래기나물⑤⑥<br>백김치⑨         | 수수밥<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>오징어채소볶음⑤⑥⑪<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨  |                                           |
| 오후간식     | ☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺                                                                                          |                                                       | 케이크①②⑥/우유②                                         | 잡채⑤⑥⑩                                                | 감자버터구이②⑤                                         |                                           |
| kcal/단백질 | - 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다.<br>* 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!                                                 |                                                       | 632/20                                             | 675/20                                               | 558/22                                           |                                           |
| 날짜       | 5(월) 대체휴일                                                                                                     | 6(화)                                                  | 7(수)                                               | 8(목)                                                 | 9(금) 한글날                                         | 10(토)                                     |
| 오전간식     |                                                                                                               | 달걀배추죽⑬                                                | 오렌지 🍊                                              | 부모님과 함께하는 가을소풍 (대전오월드)                               |                                                  | 우유②                                       |
| 점심       |                                                                                                               | 흑미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>주꾸미볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨          | 백미밥<br>수제비국⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨        |                                                      |                                                  | 다진고기우영볶음밥⑤⑩<br>된장찌개⑤⑥<br>감자치즈전②⑤<br>백김치⑨  |
| 오후간식     |                                                                                                               | 바나나 🍌/우유②                                             | 어묵탕⑤⑥/우유②                                          |                                                      |                                                  |                                           |
| kcal/단백질 |                                                                                                               | 562/20                                                | 564/27                                             |                                                      |                                                  | 452/17                                    |
| 날짜       | 12(월)                                                                                                         | 13(화)                                                 | 14(수)                                              | 15(목)생일잔치                                            | 16(금)                                            | 17(토)                                     |
| 오전간식     | 배 🍌                                                                                                           | 달걀애호박죽①⑤⑥                                             | 키위 🍌                                               | 굴 🍄                                                  | 단감 🍎                                             | 우유②                                       |
| 점심       | 기장밥<br>쇠고기당면국⑬<br>찜닭⑤⑥⑬<br>건파래볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                                                    | 흑미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>취나물무침⑤⑥<br>백김치⑨       | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>동그랑땡조림①⑤⑥⑩<br>백김치⑨          | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>백김치⑨      | 수수밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>고등어카레구이⑤⑥⑦<br>오이무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>가스오장국⑤⑥<br>닭강정①⑤⑥⑫⑬<br>백김치⑨   |
| 오후간식     | 마들렌①②⑥/우유②                                                                                                    | 떠먹는요구르트②                                              | 단호박찜/우유②                                           | 케이크①②⑥/우유②                                           | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮/우유②                          |                                           |
| kcal/단백질 | 665/24                                                                                                        | 554/25                                                | 564/28                                             | 623/26                                               | 629/27                                           | 552/23                                    |
| 날짜       | 19(월)                                                                                                         | 20(화)                                                 | 21(수)                                              | 22(목)                                                | 23(금)                                            | 24(토)                                     |
| 오전간식     | 사과 🍏                                                                                                          | 단호박죽                                                  | 바나나 🍌                                              | 씨리얼/우유②⑤⑥                                            | 파인애플 🍍                                           | 우유②                                       |
| 점심       | 기장밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돈육콩나물볶음⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>백김치⑨                                                               | 흑미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>달걀굴소스볶음<br>⑤⑥⑬⑮<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>치킨너겟/머스타드소스<br>①②⑤⑥⑬<br>백김치⑨ | 차조밥<br>뼈없는감자탕⑤⑥⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>양파맛살볶음①⑤⑥⑧<br>백김치⑨ | 수수밥<br>동태살무국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 잔치국수⑤⑥<br>(추가밥:쌀밥)<br>너비아니구이①⑤⑬<br>백김치⑨   |
| 오후간식     | 롤빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                    | 떠먹는요구르트②                                              | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥<br>/우유②                                | 팽이버섯전①⑤⑥                                             | 햇바케찜⑤⑥⑫/우유②                                      |                                           |
| kcal/단백질 | 639/26                                                                                                        | 562/23                                                | 633/24                                             | 588/25                                               | 571/28                                           | 600/24                                    |
| 날짜       | 26(월)                                                                                                         | 27(화)                                                 | 28(수)                                              | 29(목)                                                | 30(금) 징검다리                                       | 31(토)                                     |
| 오전간식     | 배 🍌                                                                                                           | 쇠고기피망죽⑤⑥⑬                                             | 단감 🍎                                               | 씨리얼/우유②⑤⑥                                            | 사과 🍏                                             | 우유②                                       |
| 점심       | 기장밥<br>복쌈국⑤⑥<br>두부부침/양념장⑤⑥<br>고춧잎나물⑤⑥<br>김치⑨                                                                  | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>김치⑨       | 대파달걀볶음밥①⑤⑥<br>우동국물⑤⑥<br>새우까스/타르소스⑤⑨<br>깍두기⑨        | 차조밥<br>안매운김치국⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>깍두기⑨        | 수수밥<br>호박된장국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬<br>들깨무나물⑤⑥<br>김치⑨   | 짜장면①⑤⑥⑩⑬⑮⑯<br>(추가밥:쌀밥)<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>단무지⑬ |
| 오후간식     | 카스테라①②⑥/우유②                                                                                                   | 떠먹는요구르트②                                              | 김가루주먹밥⑤⑥/우유②                                       | 고구마튀김⑤⑥                                              | 크림리조토②⑤⑩                                         |                                           |
| kcal/단백질 | 650/25                                                                                                        | 556/25                                                | 630/17                                             | 662/21                                               | 605/20                                           | 562/21                                    |

## 원산지표시

| 쌀   | 콩   | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 |      | 수산물 |     |     |     |
|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |      |     |      | 배추   | 고춧가루 | 주꾸미 | 고등어 | 동태살 | 오징어 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 수입산 | 수입산 | 국내산 |



재천시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



# 2026년 10월 식단표 일반형(만 3-5세)

시설명 : 신망애어린이집

| 날짜       | ☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺                                                                                                                                                                                                          |                                                       | 생일식단                                                          | 1(목)                                                  | 2(금)                                              | 3(토) 개천절                                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 오전간식     | ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계<br>⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬황선류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳산<br><br>- 야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>- 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 <b>번호</b> 로 표시했습니다. |                                                       | 굴🌿                                                            | 씨리얼/우유②⑤⑥                                             | 사과🌿                                               |                                           |
| 점심       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                       | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨              | 차조밥<br>실파장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑫<br>시래기나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 수수밥<br>물만두국①⑤⑥⑩<br>오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨  |                                           |
| 오후간식     |                                                                                                                                                                                                                             |                                                       | ☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺                                          |                                                       | 감자버터구이②⑤                                          |                                           |
| kcal/단백질 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                       | - 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다.<br>* 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외! |                                                       | 632/20                                            |                                           |
| 날짜       | 5(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                   | 6(화)                                                  | 7(수)                                                          | 8(목)                                                  | 9(금) 한글날                                          | 10(토)                                     |
| 오전간식     |                                                                                                                                                                                                                             | 달걀배추죽⑮                                                | 오렌지🌿                                                          | 부모님과 함께하는 가을소풍 (대전오월드)                                |                                                   | 우유②                                       |
| 점심       |                                                                                                                                                                                                                             | 흑미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>주꾸미볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 백미밥<br>수제비국⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                  |                                                       |                                                   | 다진고기우영볶음밥⑤⑩<br>된장찌개⑤⑥<br>감자치즈전②⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식     |                                                                                                                                                                                                                             | 바나나🌿/우유②                                              | 어묵탕⑤⑥/우유②                                                     |                                                       |                                                   |                                           |
| kcal/단백질 |                                                                                                                                                                                                                             | 562/20                                                | 564/27                                                        |                                                       |                                                   | 452/17                                    |
| 날짜       | 12(월)                                                                                                                                                                                                                       | 13(화)                                                 | 14(수)                                                         | 15(목)생일잔치                                             | 16(금)                                             | 17(토)                                     |
| 오전간식     | 배🌿                                                                                                                                                                                                                          | 달걀애호박죽①⑤⑥                                             | 키위🌿                                                           | 굴🌿                                                    | 단감🌿                                               | 우유②                                       |
| 점심       | 기장밥<br>쇠고기당면국⑮<br>찜닭⑤⑥⑮<br>건파래볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                 | 흑미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>동그랑땡조림①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨                    | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨      | 수수밥<br>안매운육개장⑤⑥⑮<br>고등어카레구이⑤⑥⑦<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>가스오장국⑤⑥<br>닭강정①⑤⑥⑫⑮<br>배추김치⑨  |
| 오후간식     | 마들렌①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                  | 떠먹는요구르트②                                              | 단호박찜/우유②                                                      | 케이크①②⑥/우유②                                            | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮/우유②                           |                                           |
| kcal/단백질 | 665/24                                                                                                                                                                                                                      | 554/25                                                | 564/28                                                        | 623/26                                                | 629/27                                            | 552/23                                    |
| 날짜       | 19(월)                                                                                                                                                                                                                       | 20(화)                                                 | 21(수)                                                         | 22(목)                                                 | 23(금)                                             | 24(토)                                     |
| 오전간식     | 사과🌿                                                                                                                                                                                                                         | 단호박죽                                                  | 바나나🌿                                                          | 씨리얼/우유②⑤⑥                                             | 파인애플🌿                                             | 우유②                                       |
| 점심       | 기장밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돈육콩나물볶음⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                            | 흑미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑮<br>달걀굴소스볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>치킨너겟/머스타드소스<br>①②⑤⑥⑮<br>배추김치⑨           | 차조밥<br>빼없는감자탕⑤⑥⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>양파맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>동태살무국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨      | 잔치국수⑤⑥<br>(추가밥:쌀밥)<br>너비아니구이①⑤⑮<br>배추김치⑨  |
| 오후간식     | 롤빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                  | 떠먹는요구르트②                                              | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥<br>/우유②                                           | 팽이버섯전①⑤⑥                                              | 햇바케찐⑤⑥⑫/우유②                                       |                                           |
| kcal/단백질 | 639/26                                                                                                                                                                                                                      | 562/23                                                | 633/24                                                        | 588/25                                                | 571/28                                            | 600/24                                    |
| 날짜       | 26(월)                                                                                                                                                                                                                       | 27(화)                                                 | 28(수)                                                         | 29(목)                                                 | 30(금) 징검다리                                        | 31(토)                                     |
| 오전간식     | 배🌿                                                                                                                                                                                                                          | 쇠고기피망죽⑤⑥⑮                                             | 단감🌿                                                           | 씨리얼/우유②⑤⑥                                             | 사과🌿                                               | 우유②                                       |
| 점심       | 기장밥<br>복쌈국⑤⑥<br>두부부침/양념장⑤⑥<br>고춧잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                              | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨     | 대파달걀볶음밥①⑤⑥<br>우동국물⑤⑥<br>새우까스/타르소스⑤⑨<br>깍두기⑨                   | 차조밥<br>안매운김치국⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>깍두기⑨         | 수수밥<br>호박된장국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑮<br>들깨무나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 짜장면①⑤⑥⑩⑮⑱⑲<br>(추가밥:쌀밥)<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>단무지⑳ |
| 오후간식     | 카스테라①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                 | 떠먹는요구르트②                                              | 김가루주먹밥⑤⑥/우유②                                                  | 고구마튀김⑤⑥                                               | 크림리조토②⑤⑩                                          |                                           |
| kcal/단백질 | 650/25                                                                                                                                                                                                                      | 556/25                                                | 630/17                                                        | 662/21                                                | 605/20                                            | 562/21                                    |

## 원산지표시

| 쌀   | 콩   | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 |      | 수산물 |     |     |     |
|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |      |     |      | 배추   | 고춧가루 | 주꾸미 | 고등어 | 동태살 | 오징어 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 수입산 | 수입산 | 국내산 |



재천시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center