

2026년 10월 식단표 주형

시설명 : 자이더스카이어린이집

날짜	☺알레르기 유발식품을 알려드립니다☺		생일식단	1(목)	2(금)	3(금) 개천절
오전간식	①년루 ②우유 ③매일 ④장공 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식(국전복, 홍합, 조개) ⑲참		새우살피망죽⑨	흰살생선숙주죽⑤⑥	달걀근대죽①⑤⑥	
점심	- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호 로 표시했습니다.		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	차조밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 백김치	수수밥 물만두국①⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑪ 연근조림⑤⑥ 백김치	
오후간식	☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺		굴🌱/우유②	잡채⑤⑥⑩/우유②	사과🍏/우유②	
kcal/단백질	- 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다. * 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!		413/16	451/14	473/19	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		흰살생선채소죽⑤⑥	닭살배추죽⑮	쇠고기표고버섯죽⑤⑥⑬		우유②
점심		백미밥 수제비국⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	차조밥 무채국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김구이 백김치		다진고기우영볶음밥⑤⑩ 된장찌개⑤⑥ 감자치즈전②⑤ 백김치
오후간식		오렌지🍊/우유②	바나나🍌/우유②	씨없는포도🍇/우유②		
kcal/단백질		396/18	390/14	430/18		313/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	크래미부추죽①⑤⑥⑧	달걀애호박죽⑨	쇠고기양배추죽⑬	닭살감자죽⑮	소고기채소죽⑤⑥⑬	우유②
점심	기장밥 쇠고기당면국⑬ 찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 들깨버섯국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 백김치	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩ 백김치	차조밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 백김치
오후간식	배🍏/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	키위🍌/우유②	치즈스틱②⑤/우유②	단감🍎/우유②	
kcal/단백질	469/18	463/17	403/18	416/19	415/16	552/23
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	달걀청경채죽①⑤⑥	단호박죽	흰살생선양송이버섯죽	쇠고기채소죽⑤⑥⑬	닭살비타민죽①⑤⑥	우유②
점심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 치킨너겟/머스타드소스①②⑤⑥⑮ 백김치	차조밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양파맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치	수수밥 동태살무국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ (추가밥:쌀밥) 너비아니구이①⑤⑥ 백김치
오후간식	사과🍏/우유②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	바나나🍌/우유②	팽이버섯전①⑤⑥/요구르트②	파인애플🍍/우유②	
kcal/단백질	396/16	476/18	414/17	448/18	470/19	417/17
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 생일식단	31(토)
오전간식	황기닭죽⑮	쇠고기피망죽⑤⑥⑬	소고기채소죽⑤⑥⑬	달걀브로콜리죽①⑤⑥	새우살피망죽⑨	우유②
점심	기장밥 복엇국⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 새우까스/타르소스⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑬⑩ (추가밥:쌀밥) 탕수육①⑤⑥⑩ 단무지⑬
오후간식	배🍏/우유②	핑거스틱①②⑥/우유②	단감🍎/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	굴🌱/우유②	
kcal/단백질	416/19	474/19	407/11	479/16	413/16	393/14

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물					
						배추	고춧가루	오징어	주꾸미	멸치	고등어	동태	새우살
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산