

영 · 유아 10월 식단표 (간식,중식)

0-2세 영아식(파란색)표기
 3-5세 유아식(주황색)표기

영양사:윤다경 / 전화:043-719-0228

일자/요일				1일(목요일)	2일(금요일)						
오전간식				김가루참깨죽 바나나	황태누룽지죽 하우스감귤						
중식				수수밥 다시마무채국(5) 돈육박살불고기(5,6,10) 오징어브로콜리숙회무침(17) 배추김치/백김치(9)	녹두밥 소고기샤브국(5,16) 베이컨스크램블에그 (1,5,6,10,12,16) 백태연근조림(5,6) 깍두기/백김치(9)						
오후간식				쉬림프소시지멘보샤 (5,6,9,10,16) 저당청사과주스/우유(2)	미니꿀호떡(2,5,6) 우유(2)						
일자/요일	5일(월요일)	6일(화요일)	7일(수요일)	8일(목요일)	9일(금요일)						
오전간식		소고기우영죽(16) 배	연근들깨죽 오이스틱	아몬드후레이크(5) /버터핑거스틱(1,2,5,6) 우유(2)							
중식		기장밥 꽃게살맑은국(5,8) 한돈LA갈비(5,6,10) 느타리버섯들깨볶음(5,6) 배추김치/백김치(9)	조각서리태밥 돈육김치찌개(5,9,10) 순살가자미버터구이(2,5,6) 도토리묵김가루무침(5,6) 깍두기/백김치(9)	렌틸콩밥 유부팽이된장국(5) 크림소스함박스테이크 (2,5,6,10,12,13,16) 단감카프레제샐러드 (2,5,6,12) 배추김치/백김치(9)							
오후간식		생크림카스테라파배기 (1,2,5,6) 옥수수차	군고구마 우유(2)	한식잡채(5,6,10) 보리차							
일자/요일	12일(월요일)	13일(화요일)	14일(수요일)	15일(목요일)	16일(금요일)						
오전간식	늪은호박죽 곡물바(1,2)	무가당그릭요거트(2) 고구마큐브	브로콜리크림스프 (2,5,6,15,16) 홀그레인오트식빵(1,2,5,6)	새우살채소죽(9) 단감	전복죽(18) 파프리카스틱						
중식	밤밥 물만두국(1,5,6,10,16) 카레달걀오븐구이 (2,5,6,12,15,16,18) 미역줄기볶음(5) 배추김치/백김치(9)	완두콩밥 한방갈비탕*당면(5,16) 메추리알조림(1,5,6) 감자채피망볶음(5) 깍두기/백김치(9)	혼합잡곡밥 순두부계란국(1,5) 코코넛연어치즈가스*소스 (1,2,5,6) 블루베리단호박샐러드(1,5) 배추김치/백김치(9)	홍국쌀밥 맑은콩나물국(5) 고사리돈육불고기(5,6,10) 크랜베리멸치볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)	소고기하이라이스 (1,2,5,6,12,15,16,18)/백미밥 미소시루(5) 콘소메치킨(1,2,5,6,15,16) 시금치나물 배추김치/백김치(9)						
오후간식	게살크림리조또 (1,2,5,6,8,10,12,16) 골드키위	바바리안두부도너츠(1,2,5,6) 결명자차	물쫄면(1,5,6) 사과	웨이감자오븐구이(2,5) 우유(2)	생과일타르트(2,5,6) 우유(2)						
일자/요일	19일(월요일)	20일(화요일)	21일(수요일)	22일(목요일)	23일(금요일)						
오전간식	흑임자죽 사과	생크림미니샌드빵(1,2,5,6) 우유(2)	녹두죽 단호박바	닭가슴살청경채죽(15) 배	대구살양송이버섯죽 슬라이스치즈(2)						
중식	클로렐라쌀밥 아욱된장국(5) 수제새송이떡갈비(5,6,10,16) 참치두부조림(5,6) 야채피클 배추김치/백김치(9)	귀리밥 네모동태살찌개(5) 채소계란말이(1,5) 브로콜리참깨무침 배추김치/백김치(9)	현미밥 들깨수제비국(5,6) 훈제오리구이*반달무쌈(2,5) 우영채조림(5,6) 깍두기/백김치(9)	소고기콩나물밥*양념장 (5,6,16)/백미밥 시금치된장국(5) 순살아귀강정(5,6) 애호박볶음(5,6) 배추김치/백김치(9)	적두밥 감자양파국(50) 돈육청경채불고기(5,6,10) 오이영양부추무침(5,6) 깍두기/백김치(9)						
오후간식	치즈스틱(1,2,5,6) 매실차	소고기비빔우동(5,6,9,16) 그린키위	단감라페오펜베이글(2,6) 우유(2)	미니핫도그(1,2,5,6,10,15,16) 우유(2)	구운계란(1) 토마토생과일주스(12)						
일자/요일	26일(월요일)	27일(화요일)	28일(수요일)	29일(목요일)	30일(금요일)						
오전간식	옥수수스프(2,5,6,15,16) 흑보리식빵(2,3,5,6)	소고기애호박죽(16) 당근스틱	닭가슴살고구마죽(15) 바나나	참치채소죽(5) 단감	오코코코볼(5,6) /치즈케익(1,2,5,6) 우유(2)						
중식	새우볶음밥(1,5,6,9,18) /백미밥 유부주머니국(5,6,10,16) 미트볼라따두이(5,6,10,12,16) 야채피클 배추김치/백김치(9)	카무트밥 부추닭곰탕(5,15) 순살코다리시래기조림(5,6) 사과치커리유자청무침(5,6) 깍두기/백김치(9)	강황쌀밥 황태미역국(5) 파프리카소불고기(5,6,16) 양배추쌈*쌈장(5) 배추김치/백김치(9)	병아리콩밥 소고기배추국(5,16) 당면계란만두*양념장(1,5,6) 김자반볶음 깍두기/백김치(9)	흑미밥 바지락살근대된장국(5,18) 깻잎달걀비(5,6,15) 당행채(5,6) 깍두기/백김치(9)						
오후간식	칼국수(5,6) 오렌지	밤크림크로와상(1,2,5,6) 우영차	새우교자만두점 (1,5,6,9,10,15,16,18) 동굴레차	게살크림샌드위치 (1,2,5,6,8) 우유(2)	소고기주먹밥(5,6,16) 메밀차(3)						
원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		배추김치, 백김치		식육가공품			
	백미 현미 흑미 찰쌀			두부 콩국수 콩비지		배추 고추가루		햄류 소시지류 베이컨류			
	국내산			국내산		국내산 국내산		돼지고기:국내산 돼지고기:외국산			
	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	갈치	참조기	아귀	방어	전복	
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	꽃게	오징어	낙지	주꾸미	명태(동태, 코다리)		진미채(오징어)		가쓰오부시(가다랑어)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산		외국산		인도네시아산		원양산

* 식품 알레르기 유발 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣

* 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

* 1일 에너지 필요추정량(kcal/일) : 0-5개월(500kcal/일), 6-11개월(600kcal/일), 1-2세(900kcal/일), 3-5세(1400kcal/일)

* 볶음밥, 섞음밥이 제공되는 경우 영아(~1세까지)는 백미밥이 제공됩니다. / 백김치는 영아(~2세까지)에게 제공됩니다.

* 10월의 제철 식재료는 밤, 꽃게, 새우, 연근, 단감입니다.

0세 10월 식단표 (간식,중식)

영양사:윤다경 / 전화:043-719-0228

일자/요일				1일(목요일)	2일(금요일)
오전간식				김가루참깨죽	황태누룽지죽
오후간식				새우살비트죽(9)	닭가슴살오이죽(15)
일자/요일	5일(월요일)	6일(화요일)	7일(수요일)	8일(목요일)	9일(금요일)
오전간식		소고기우영죽(16)	연근들깨죽	오트밀죽	
오후간식		대구살무죽	닭가슴살고구마죽(15)	계란부추죽(1)	
일자/요일	12일(월요일)	13일(화요일)	14일(수요일)	15일(목요일)	16일(금요일)
오전간식	늪은호박죽	고구마죽	브로콜리죽	새우살채소죽(9)	전복죽(18)
오후간식	게살브로콜리죽(8)	새우살양배추죽(9)	소고기가지죽(16)	감자죽	유부채소죽(5)
일자/요일	19일(월요일)	20일(화요일)	21일(수요일)	22일(목요일)	23일(금요일)
오전간식	흑임자죽	누룽지닭죽(15)	녹두죽	닭가슴살청경채죽(15)	대구살양송이버섯죽
오후간식	치즈죽(2)	소고기오이죽(16)	게살채소죽(8)	계란부추죽(1)	소고기브로콜리죽(16)
일자/요일	26일(월요일)	27일(화요일)	28일(수요일)	29일(목요일)	30일(금요일)
오전간식	옥수수죽	소고기애호박죽(16)	닭가슴살고구마죽(15)	참치채소죽(5)	오징어표고버섯죽(17)
오후간식	닭가슴살비트죽(15)	밤죽	새우살연근죽(9)	닭가슴살비타민죽(15)	소고기감자죽(16)

* 0세 영아의 월령 및 발달단계를 고려하여, 2026년 9월부터 중식 이유식을 일반식으로 변경하여 제공합니다.

원 산 지 표 시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		배추김치, 백김치		식육가공품		
	백미 현미 흑미 찹쌀			두부 콩국수 콩비지		배추		햄류 소시지류		베이컨류
	국내산			국내산		국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:외국산
	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		고등어	갈치	참조기	아귀	방어
	국내산 한우		국내산	국내산		노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산
	꽃게	오징어		낙지	주꾸미	명태(동태, 코다리)		진미채(오징어)		가쓰오부시(가다랑어)
	국내산		국내산	국내산	국내산	러시아산		외국산		인도네시아산

* 식품 알레르기 유발 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

* 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

* 1일 에너지 필요추정량(kcal/일) : 0-5개월(500kcal/일), 6-11개월(600kcal/일), 1-2세(900kcal/일), 3-5세(1400kcal/일)

* 10월의 제철 식재료는 **밤, 꽃게, 새우, 연근, 단감**입니다.

영 · 유아 10월 식단표 (늦은간식, 석식)

영양사:윤다경 / 전화:043-719-0228

일자/요일				1일(목요일)	2일(금요일)
늦은간식				검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)
석식				백미밥 콩비지찌개(5,9,10) 동글이피쉬까스*소스 (1,5,6) 조미김구이 깍두기/백김치(9)	현미밥 시금치된장국(5) 돈채피망볶음(5,6,10) 오이치커리무침(5,6) 배추김치/백김치(9)
일자/요일	5일(월요일)	6일(화요일)	7일(수요일)	8일(목요일)	9일(금요일)
늦은간식		흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)	바나나우유(2)/흰우유(2)	
석식		흑미밥 소고기미역국(5,16) 채소계란말이(1,5) 감자간장조림(5,6) 깍두기/백김치(9)	짜장밥(2,5,6,10,15,16) 부추계란탕국(1,5) 들깨매밀전병 (1,2,3,5,6,10,16) 간장무채장아찌 (5,6,8,9,18) 배추김치/백김치(9)	보리밥 두부김치국(5,9) 순살코다리엇장조림(5,6) 숙주나물 깍두기/백김치(9)	
일자/요일	12일(월요일)	13일(화요일)	14일(수요일)	15일(목요일)	16일(금요일)
늦은간식	흰우유(2)	흰우유(2)	딸기우유(2)/흰우유(2)	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)
석식	오므라이스(1,5,6,18) 맑은콩나물국(5) 비엔나소시지채소볶음 (5,6,10,16) 그린샐러드*사과요거트D (1,2,5) 깍두기/백김치(9)	귀리밥 열무된장국(5) 미나리오리볼고기(5,6) 애호박새우젓볶음(5,6,9) 배추김치/백김치(9)	백미밥 황태채워국(5) 돈육버섯장조림(1,5,6,10) 구운가지양념무침(5,6) 깍두기/백김치(9)	기장밥 오징어무국(5,17) 두부담은동그랑땡전 (1,5,6,10,15,16) 연근땅콩조림(4,5,6) 배추김치/백김치(9)	현미밥 소고기두부탕국(5,16) 계살계란찜(1,5,8) 실곤약채소무침(5,6) 깍두기/백김치(9)
일자/요일	19일(월요일)	20일(화요일)	21일(수요일)	22일(목요일)	23일(금요일)
늦은간식	흰우유(2)	바나나우유(2)/흰우유(2)	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)	흰우유(2)
석식	백미밥 어묵다시마국(5,6) 닭다리살간장구이(5,6,15) 숙갓두부무침(5) 배추김치/백김치(9)	보리밥 배추된장국(5) 코코넛순살돈까스*소스 (2,5,6,10,12) 마카로니샐러드(1,2,5,6) 깍두기/백김치(9)	흑미밥 소고기버섯국(5,16) 고등어카레구이 (2,5,6,9,12,16,18) 김자반볶음 배추김치/백김치(9)	백미밥 사골물만두국(1,5,6,10,16) 계란장조림(1,5,6) 새우살브로콜리볶음 (5,6,9) 깍두기/백김치(9)	차조밥 안매운육개장(5,16) 별이내리는가자미볼 (1,5,6) 열무된장나물(5) 배추김치/백김치(9)
일자/요일	26일(월요일)	27일(화요일)	28일(수요일)	29일(목요일)	30일(금요일)
늦은간식	흰우유(2)	흰우유(2)	딸기우유(2)/흰우유(2)	검은콩두유(4,5,14,19) /흰우유(2)	두유(5,6)/흰우유(2)
석식	기장밥 아욱된장국(5) 대패불고기숙주볶음 (5,6,10) 도토리묵오이무침(5,6) 깍두기/백김치(9)	백미밥 감자계란국(1,5) 하와이안등심스테이크 (5,10,12) 연근흑임자샐러드(1,5) 배추김치/백김치(9)	수수밥 뼈없는감자탕(5,10) 들기름두부구이(5) 해바라기씨멸치볶음(5,6) 깍두기/백김치(9)	현미밥 시래기된장국(5) 순살갈치무조림(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치/백김치(9)	보리밥 새우살순두부국(5,9) 떡갈비채소조림 (2,5,6,10,16) 참나물무침 배추김치/백김치(9)

원 산 지 표 시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			콩		배추김치, 백김치		식육가공품		
	백미 현미 흑미 찹쌀			두부 콩국수 콩비지		배추	고추가루	햄류 소시지류		베이컨류
	국내산			국내산		국내산	국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:외국산
	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		고등어	갈치	참조기	아귀	방어
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산		노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산
	꽃게	오징어		낙지	주꾸미	명태(통태, 코다리)		진미채(오징어)		가쓰오부시(가다랑어)
	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산		외국산		인도네시아산

- * 식품 알레르기 유발 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- * 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- * 1일 에너지 필요추정량(kcal/일) : 0-5개월(500kcal/일), 6-11개월(600kcal/일), 1-2세(900kcal/일), 3-5세(1400kcal/일)
- * 백김치는 영아(~2세까지)에게 제공됩니다.
- * 10월의 제철 식재료는 **밤, 꽃게, 새우, 연근, 단감**입니다.



일교차 큰 환절기!



우리 아이 면역력 지키는 식습관

선선한 가을 날씨와 함께 아침저녁으로 일교차가 10도 이상 벌어지는 본격적인 환절기가 찾아왔어요. 가정에서 매일 실천할 수 있는 식사 수칙과 호흡기·위장 건강을 지키는 환절기 영양 간식을 알아보아요.



환절기 면역력 키우는 3가지 식사 수칙



체온을 지켜주는 온기 식단

차가운 음식은 위장 기운을 떨어뜨리고 체온 조절을 방해해요. 국이나 반찬은 따뜻하게 섭취하고 물도 찬물보다는 체온과 비슷한 미지근한 물을 마시도록 지도해 주세요.



매끼 단백질 챙기기

살코기, 계란, 두부, 콩류 등 단백질은 면역 세포를 만드는 핵심재료예요. 한 끼에 최소 한 가지 이상의 단백질 반찬을 포함해 주세요.



유산균과 식이섬유

면역 세포의 70% 이상이 장에 존재해요. 플레인 요거트, 나물 반찬, 잡곡밥 등을 통해 장내 유익균을 늘려주세요.

환절기 영양 간식 레시피



단호박에그슬럿

재료 : 찐단호박1개, 계란1개, 모짜렐라치즈 약간, 소금 한꼬집

만드는 법

1. 찐 단호박을 숟가락으로 부드럽게 으깨어 오븐용 용기 바닥에 얇게 깔아줘요.
2. 그 위에 계란 1개를 깨뜨려 올리고, 노른자는 터지지 않게 이쑤시개로 1~2번 찌어줘요.
3. 모짜렐라 치즈를 솔솔 뿌린 뒤, 에어프라이어(170℃)에서 8~10분간 계란이 익을 때까지 구워요.



단감라페

재료 : 단감2개, 레몬즙2큰술, 올리브유 2큰술, 홀그레인머스타드1큰술, 소금 조금

만드는 법

1. 단감은 껍질을 벗기고 씨를 제거한 뒤, 얇게 채를 썰어줘요. 채를 너무 굵게 썰면 드레싱이 잘 스며들지 않아 아삭함이 덜해요.
2. 볼에 단감을 제외한 재료를 넣고 잘 섞어줘요.
3. 채 썬 단감을 볼에 담고 드레싱을 부어 고루 버무려줘요.

TIP!

완성된 단감라페는 오픈 샌드위치나 계란후라이, 샐러드 등 브런치 메뉴에 곁들여 보세요.

10월21일 오후간식
제공 예정

작은 식습관의 변화가 우리 아이들의 건강한 환절기 적응을 돕습니다. 가정에서도 많은 관심과 실천 부탁드립니다.