

일반형 (1~2세) 10월

진천어린이집

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

윤예은 영양사

일자/요일	♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣							1(목)	2(금)		
오전간식								우영죽 백미밥	가지죽 백미밥		
점심	10월 제철 식품: 삼치 ▶ 기억력 증진에 좋아요. ▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요. ▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요. ▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등							미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 쌀강정 ⑤⑥/보리차 320.7/9.3	북어국 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 으깬고구마샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ 머핀 ①②⑤⑥/우유 ② 465/17.7		
	오후간식										
	열량/단백질										
	일자/요일										
오전간식	5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목) 생일 식단		9(금) 한글날		
점심			장국죽 ⑤⑥ 흑미밥 소고기묵국 ⑩ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감/ 요거트 ② 352.7/14.1		바나나 하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 물만두 ⑤⑥⑩ 311.3/15.2		바나나 백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑤⑥/ 우유 ② 450.6/13				
	오후간식										
	열량/단백질										
	일자/요일										
오전간식	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
점심	게살스프 ①⑤⑥⑧ 백미밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 사과오이무침 배추김치 ⑨ 크로와상 ①②⑥/매실차 362.7/14.1		대저토마토 ⑫ 백미밥 맑은청경채국 떡갈비 ⑤ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 찐고구마/우유 ② 343.9/15		들깨죽 새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 안매운김치국 ⑨ 달걀장조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 밤식빵 ①②⑤⑥/보리차 418.5/16.3		배 흑미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② 371.7/20.2		타락죽 ② 차조밥 배추당면국 ⑤⑥ 두부강정 ⑤⑫ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 사과/모닝빵 ①②⑤⑥ 417.2/10.3		
	오후간식										
	열량/단백질										
	일자/요일										
오전간식	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
점심	바나나 수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨ 감자빵/우유 ② 356.7/11.9		오트밀죽 ② 백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨ 삶은달걀 ①/보리차 311/13.5		찐단호박/보리차 맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨ 토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 362.5/15.6		흑임자죽 차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 굴/요거트 ② 360.7/13.7		당근죽 백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 오이양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 머핀 ①②⑤⑥/우유 ② 385.6/12.3		
	오후간식										
	열량/단백질										
	일자/요일										
오전간식	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
점심	옥수수스프 ② 백미밥 사골곰탕 돈육김치찌개 ⑤⑨⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 포도잼토스트 ①②⑤⑥/보리차 432.3/15.5		사과 흑미밥 맑은콩나물국 ⑤ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 김가루주먹밥 ⑤⑥ 388/8.8		잘게썬씨없는포도/요거트 ② 채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 볼어묵국 ⑤⑥⑧ 스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑨ 미니핫도그/우유 ② 431.3/15.5		단호박죽 백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나/요거트 ② 340.8/16.9		녹두죽 백미밥 오징어국 ⑦ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑨ 옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② 413.6/17.4		
	오후간식										
	열량/단백질										
	일자/요일										
식단 공지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요) 2. 보라색: 영도 측정하는 날 3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다. 4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다. 5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 잔멸치볶음: 1~2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다. * 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요구르트 등 호상으로 된 요구르트 모두 제공 가능합니다. * 씨없는 포도, 방울토마토: 1~2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.										
	쌀		콩		배추김치		식육가공품				
	밥	죽	두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	떡갈비		사골곰탕	
	국내산	국내산산	국내산산	국내산	국내산	국내산	국내산산	돼지고기	소고기	한우	
	소고기		육류		수산물		수산물가공품				
	한우	육우	돼지	닭	오리	오징어	가자미	삼치	새우튀김		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	새우		
									외국산		

식품 알레르기 표시번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳채 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발송일자: 2026. 9. 10.

진천군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
윤예은 영양사

음식은 영양사

일자/요일	♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣			1(목)	2(금)																																																																																					
오전간식				우영죽 백미밥	가지죽 백미밥																																																																																					
점심	10월 제철 식품: 삼치 ▶ 기억력 증진에 좋아요. ▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요. ▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요. ▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등			미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	북어국 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 으깬고구마샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨																																																																																					
오후간식				쌀강정 ⑤⑥/보리차 493.4/14.3	머핀 ①②⑤⑥/우유 ② 715.4/27.3																																																																																					
열량/단백질																																																																																										
일자/요일	5(월) 대체휴일			8(목) 생일 식단	9(금) 한글날																																																																																					
오전간식	 개천절 장국죽 ⑤⑥ 흑미밥 소고기뭇국 ⑬ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감/요거트 ② 542.7/21.8			바나나 하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 물만두 ⑤⑥⑩ 479/23.4	바나나 백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑤⑥/우유 ② 693.3/20	 나랏말싸미																																																																																				
점심	 개천절 장국죽 ⑤⑥ 흑미밥 소고기뭇국 ⑬ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감/요거트 ② 542.7/21.8			바나나 하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 물만두 ⑤⑥⑩ 479/23.4	바나나 백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑤⑥/우유 ② 693.3/20	 나랏말싸미																																																																																				
오후간식																																																																																										
열량/단백질																																																																																										
일자/요일	12(월)			15(목)	16(금)																																																																																					
오전간식	게살스프 ①⑤⑥⑧			배	타락죽 ②																																																																																					
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 사과오이무침 배추김치 ⑨			흑미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 배추당면국 ⑤⑥ 두부강정 ⑤⑫ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨																																																																																					
오후간식	크로와상 ①②⑥/매실차			옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②	사과/모닝빵 ①②⑤⑥																																																																																					
열량/단백질	557.9/21.8			571.8/31.1	641.8/15.8																																																																																					
일자/요일	13(화)			22(목)	23(금)																																																																																					
오전간식	대저토티 ⑫			흑임자죽	당근죽																																																																																					
점심	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨			차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 오이양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨																																																																																					
오후간식	찜고구마/우유 ②			토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	머핀 ①②⑤⑥/우유 ②																																																																																					
열량/단백질	529.1/23.1			554.9/21	593.3/18.9																																																																																					
일자/요일	20(화)			29(목)	30(금)																																																																																					
오전간식	오트밀죽 ②			단호박죽	녹두죽																																																																																					
점심	백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨			차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 오이양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨																																																																																					
오후간식	삶은달걀 ①/보리차			글/요거트 ②	머핀 ①②⑤⑥/우유 ②																																																																																					
열량/단백질	478.5/20.8			554.9/21	593.3/18.9																																																																																					
일자/요일	27(화)			29(목)	30(금)																																																																																					
오전간식	사과			단호박죽	녹두죽																																																																																					
점심	흑미밥 맑은콩나물국 ⑤ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨			백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 오징어국 ⑦ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑬ 상추겉절이 깍두기 ⑨																																																																																					
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥			바나나/요거트 ②	옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②																																																																																					
열량/단백질	596.9/13.5			524.3/26	636.3/26.8																																																																																					
식단 공지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요) 2. 보라색: 영도 측정하는 날 3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다. 4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다. 5. ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 잔멸치볶음: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양해 주시기를 바랍니다. * 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요거트 등 호성으로 된 요거트 모두 제공 가능합니다. * 씨없는 포도, 방울토마토: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 작게 잘라서 배식 부탁드립니다.																																																																																									
원산지 표시	<table> <tr> <th colspan="2">쌀</th><th colspan="2">콩</th><th colspan="2">배추김치</th><th colspan="4">식육가공품</th></tr> <tr> <th>밥</th><th>죽</th><th>두부</th><th>연두부</th><th>콩비지</th><th>배추</th><th>고춧가루</th><th>떡갈비</th><th>사골곰탕</th><th></th></tr> <tr> <td>국내산</td><td>국내산산</td><td>국내산산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산산</td><td>돼지고기</td><td>소고기</td><td>한우</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr> <tr> <th colspan="2">소고기</th><th colspan="2">육류</th><th colspan="2">수산물</th><th colspan="4">수산물가공품</th></tr> <tr> <td>한우</td><td>육우</td><td>돼지</td><td>닭</td><td>오리</td><td>오징어</td><td>가자미</td><td>삼치</td><td>새우튀김</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>새우</td><td></td></tr> <tr> <td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>외국산</td><td>국내산</td><td>외국산</td><td></td></tr> </table>										쌀		콩		배추김치		식육가공품				밥	죽	두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	떡갈비	사골곰탕		국내산	국내산산	국내산산	국내산	국내산	국내산	국내산산	돼지고기	소고기	한우								국내산	국내산	국내산	소고기		육류		수산물		수산물가공품				한우	육우	돼지	닭	오리	오징어	가자미	삼치	새우튀김										새우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	외국산	
쌀		콩		배추김치		식육가공품																																																																																				
밥	죽	두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	떡갈비	사골곰탕																																																																																		
국내산	국내산산	국내산산	국내산	국내산	국내산	국내산산	돼지고기	소고기	한우																																																																																	
							국내산	국내산	국내산																																																																																	
소고기		육류		수산물		수산물가공품																																																																																				
한우	육우	돼지	닭	오리	오징어	가자미	삼치	새우튀김																																																																																		
								새우																																																																																		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	외국산																																																																																		
식품 알레르기 표시번호 ①난류 ②우유 ③메밀 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.																																																																																										
발송일자: 2026. 9. 10.																																																																																										