



일자/요일	♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣				생일식단		1(목)		2(금)	
오전간식					들기름두부죽 ⑤		소고기국 ⑤⑥⑩		가지죽	
점심	10월 제철 식품: 삼치 ▶ 기억력 증진에 좋아요. ▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요. ▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요. ▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등				백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		백미밥 북어국 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 야채샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑤	
					케이크 ①②③⑥/ 우유 ② 773.4/22.6		쌀강정 ⑤⑥/보리차 546.3/18		머핀 ①②③⑥/우유 ② 646.3/27	
					773.4/22.6		546.3/18		646.3/27	
오후간식	5(월) 대체휴일				6(화)		7(수)		8(목)	
열량/단백질										
일자/요일	5(월) 대체휴일				6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식					장국죽 ⑤⑥ 흑미밥 소고기뭇국 ⑥ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		채소잡쌀죽 하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		치즈양파죽 ② 수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 단호박감자곰살볶음 ②③⑥⑩ 상추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	
점심					굴/요거트 ② 550.7/22.2		바나나/틀만두 ⑤⑥⑩ 583.1/25.2		잘게썬씨없는포도/우유 ② 607.1/25.5	
오후간식										
열량/단백질					550.7/22.2		583.1/25.2		607.1/25.5	
일자/요일	12(월)				13(화)		14(수)		15(목)	
오전간식	계살스프 ①③⑥⑩						들깨죽		현미죽	
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 사과오이무침 배추김치 ⑤				소통		새우볶음밥 ⑤⑥⑩ 안매운김치국 ⑤ 달걀장조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑤		흑미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑤	
	크로와상 ①②⑥/매실차						밤식빵 ①②③⑥/보리차		묵수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②	
	557.9/21.8						639.8/25		740.1/35.1	
열량/단백질	557.9/21.8						639.8/25		740.1/35.1	
일자/요일	19(월)				20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식	채소죽 ⑤⑥ 수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 달걀간장구이 ⑤⑥⑩ 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑤				오트밀죽 ② 백미밥 콩비지찌개 ⑤⑥⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑤		미역죽 ⑤⑥ 맛살볶음밥 ①③⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑤		흑임자죽 자초밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ③ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	
점심					삶은달걀 ①/보리차		찐단호박/보리차		굴/요거트 ②	
오후간식	바나나/감자빵/우유 ②				548.5/20.8		561.4/22.8		600.5/21.3	
열량/단백질	666/24.5				478.5/20.8		561.4/22.8		600.5/21.3	
일자/요일	26(월)				27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식	옥수수스프 ②				닭가슴살죽 ⑤ 흑미밥 맑은콩나물국 ⑤ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑤		브로콜리죽 ⑤⑥ 채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 불어묵국 ⑤⑥⑩ 스크램블에그 ①②③ 깍두기 ⑤		단호박죽 백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 순살간장달걀볶음탕 ⑤⑥⑩ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	
점심	사골곰탕 돈육김치찌침 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑤								참치죽 백미밥 오징어국 ⑦ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑤	
오후간식	포도잼토스트 ①②③⑥/보리차				사과/김가루주먹밥 ⑤⑥		잘게썬씨없는포도/미니핫도그		바나나/요거트 ②	
열량/단백질	665.2/23.8				715.3/20		617.5/17.9		522.3/25.3	
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 제작성 부탁드립니다. 4. 원산지 표시는 기간 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다. 5. ※아황산류는 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 제품 지양해 주시기를 바랍니다. * 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요거트 등 호상으로 된 요거트 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		콩가공품	
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	떡갈비	사골곰탕	두부스테이크
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지	소뼈	두부
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산
	소고기		육류		수산물		수산물가공품			
	한우	육우	돼지	닭	오리	오징어		참치	새우튀김	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산산	국내산	
	식품 알레르기 표시번호									
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
발송일자: 2026. 9. 14.										

죽식형 (1~2세) 10월

동심어린이집

전국 어린이·사회복지식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
윤예은 영양사

일자/요일	♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣		생일식단	1(목)	2(금)
오전간식			들기름두부죽 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑩	가지죽
점심	10월 제철 식품: 삼치 ▶ 기억력 증진에 좋아요. ▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요. ▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요. ▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등		백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ 케이크 ①②③⑥/ 우유 ② 502.7/14.7	백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ 쌀강정 ⑤⑥/보리차 336.4/10.6	가지죽 백미밥 북어국 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 야채샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑤ 머핀 ①②③⑥/우유 ② 420.1/17.6
오후간식					
열량/단백질					
일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		장국죽 ⑤⑥	채소잡쌀죽	치즈양파죽 ②	
점심		흑미밥 소고기뭇국 ⑥ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑤ ⑤굴/요거트 ② 357.9/14.4	하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ③⑥ 가자미구이 ③⑥ 배추김치 ⑤ ⑤바나나/물만두 ⑤⑥⑩ 379/16.3	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 단호박닭가슴살볶음 ②⑤⑥⑩ 상추나물 ③⑥ 깍두기 ⑤ ⑤잘게썬씨없는포도/우유 ② 394.1/16.5	
오후간식					
열량/단백질					
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	게살스프 ①③⑥⑩		들깨죽	현미죽	타락죽 ②
점심	백미밥 평이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ③⑥⑩ 사과오이무침 배추김치 ⑤	소동	새우볶음밥 ⑤⑥⑩ 안매운김치국 ⑤ 달걀장조림 ①③⑥ 깍두기 ⑤	조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 콩나물돼지불고기 ③⑥⑩ *잔멸치볶음* ③⑥ 배추김치 ⑤ ⑤배/ 옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②	차조밥 배추당면국 ⑤⑥ 두부강정 ⑤⑩ 우엉조림 ③⑥ 깍두기 ⑤
오후간식	크로와상 ①②⑥/매실차		밤식빵 ①②③⑥/보리차	옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②	⑤사과/모닝빵 ①②③⑥
열량/단백질	362.7/14.1		415.9/16.2	481.1/22.8	478.8/12
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	채소죽 ⑤⑥	오트밀죽 ②	미역죽 ③⑥	흑임자죽	당근죽
점심	수수밥 느타리버섯국 ③⑥ 닭살간장구이 ⑤⑥⑩ 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	콩비지찌개 ③⑤⑩ 삼치조림 ③⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑤	맛살볶음밥 ①③⑥⑩ 유부장국 ③⑥ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑤	근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ⑤ 숙주나물 ③⑥ 배추김치 ⑤ ⑤굴/요거트 ②	당근죽 백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 새우튀김 ①③⑥⑩ 오이양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑤
오후간식	⑤바나나/감자탕/우유 ②	삶은달걀 ①/보리차	⑤찐단호박/보리차	⑤굴/요거트 ②	머핀 ①②③⑥/우유 ②
열량/단백질	432.9/15.9	311/13.5	364.9/14.8	390.3/13.9	385.6/12.3
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	옥수수스프 ②	닭가슴살죽 ⑤	브로콜리죽 ③⑥	단호박죽	참치죽
점심	백미밥 ⑤사골곰탕 돈육김치찌개 ⑤③⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	흑미밥 맑은콩나물국 ③ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 불어묵국 ③⑥⑩ 스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑤	배추된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	백미밥 오징어국 ⑦ 쇠고기불고기 ③⑥⑩ 상추겉절이 깍두기 ⑤
오후간식	포도잼토스트 ①②③⑥/보리차	⑤사과/감자주먹밥 ⑤⑥	⑤잘게썬씨없는포도/미니핫도그	⑤바나나/요거트 ②	옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②
열량/단백질	432.3/15.5	464.9/13	401.4/11.6	339.5/16.5	385.9/17.5
식단 공지사항	1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류 / 수산물 / 콩탄에, 시판 제품 사용 시 식육가공품 / 수산물가공품 / 콩가공품에 원산지를 적어주세요. ※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요) 2. 보라색 음영: 측정하는 날 3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 제작성 부탁드립니다. 4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다. 5. ※③아할산류는 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 제품 지양해 주시기를 바랍니다. * 요거트: 떠먹는 요거트, 짜먹는 요거트 등 호상으로 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	쌀		콩		식육가공품
	밥	죽	두부	연두부	순두부
	배추	고춧가루	떡갈비	사골곰탕	콩가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기	육류	수산물	수산물가공품	두부스테이크
원산지 표시	한우	육우	돼지	닭	오리
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	새우튀김	원양산	국내산	외국산
식품 알레르기 표시번호					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아할산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 아할산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
발송일자: 2026. 9. 14.					