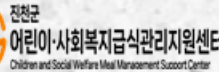


10월

성공회 어린이집



윤예은 영양사

일자/요일		♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣					1(목)		2(금)				
오전간식							우영죽		가지죽				
점심	10월 제철 식품: 삼치											백미밥	
	▶ 기억력 증진에 좋아요.											백미밥	
	▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요.											북어국 ③⑥	
	▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요.											돼지고기간장조림 ③⑥⑩	
오후간식	▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등											오깬고구마샐러드 ①③	
영량/단백질												깍두기 ③	
일자/요일	5(월) 대체휴일											머핀 ①②③⑥/우유 ②	
오전간식	6(화)											465/17.7	
점심	7(수)											9(금) 한글날	
	장국죽 ③⑥											잘게썰어없는포도	
	흑미밥											수수밥	
	소고기뭇국 ⑥											아욱된장국 ③⑥	
오후간식	달걀말이 ①③											늙은호박달걀수육볶음 ③⑥⑩	
영량/단백질	김자반 ③⑥											상추나물 ③⑥	
일자/요일	배추김치 ③											깍두기 ③	
오전간식	사과/요거트 ②											떡만둣국 ①③⑥⑩	
점심	352.7/14.1											310.9/12.9	
영량/단백질	311.3/15.2												
일자/요일	12(월)											15(목)	
오전간식	13(화)											16(금)	
점심	개천절											타락죽 ②	
	게살스프 ①③⑥⑧											자조밥	
	백미밥											배추당면국 ③⑥	
	팽이버섯맑은국 ③⑥											두부강정 ③⑩	
오후간식	쇠고기파프리카볶음 ③⑥⑩											우영조림 ③⑥	
영량/단백질	사과오이무침											깍두기 ③	
일자/요일	배추김치 ③												
오전간식	크로와상 ①②⑥/매실차											옥수수시리얼 ③⑥/우유 ②	
점심	362.7/14.1											사과/모닝빵 ①②③⑥	
영량/단백질	343.9/15											478.8/12	
일자/요일	19(월)											22(목)	
오전간식	20(화)											23(금)	
점심	바나나											당근죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											맑은애호박국 ③⑥	
	오리주물럭 ③⑥											새우튀김 ①③⑥⑩	
오후간식	맛살볶음 ①③⑥⑧											오이양파무침 ③⑥	
영량/단백질	깍두기 ③											깍두기 ③	
일자/요일	감자탕/우유 ②											단호박샐러드/우유 ②	
점심	356.7/11.9											432.6/12.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	28(수)											29(목)	
점심	29(목)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	
점심	356.7/11.9											349.7/13.5	
영량/단백질	삼은달걀 ①/보리차												
일자/요일	311/13.5												
오전간식	26(월)											29(목)	
점심	27(화)											30(금)	
	바나나											단호박죽	
	수수밥											백미밥	
	느타리버섯국 ③⑥											곤드레된장국 ③⑥	
오후간식	오리주물럭 ③⑥											순살간장달볶음탕 ③⑥⑩	
영량/단백질	맛살볶음 ①③⑥⑧											시금치를깨나물 ③⑥	
일자/요일	깍두기 ③											배추김치 ③	
오전간식	감자탕/우유 ②											글/요거트 ②	

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 ③⑥ 두부구이 ③ 시금치나물 ③⑥ 배추김치 ③ 바람떡/보리차 499.1/15.7	복어국 ③⑥ 돼지고기간장조림 ③⑥⑩ 으깬고구마샐러드 ①⑤ 깍두기 ③ 머핀 ①②③⑥/우유 ② 715.4/27.3					
오후간식											
열량/단백질											
일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날						
오전간식		장국죽 ③⑥ 흑미밥 소고기뭇국 ④ 달걀말이 ①⑤ 김자반 ③⑥ 배추김치 ③ 감/요거트 ② 542.7/21.8	바나나 하이라이스 ③⑥⑩ 근대맑은국 ③⑥ 가자미구이 ③⑥ 배추김치 ③ 물만두 ③⑥⑩ 479/23.4	잘게썰어먹는포도 수수밥 아욱된장국 ③⑥ 늪은호박닭가슴살볶음 ③⑥⑩ 상추나물 ③⑥ 깍두기 ③ 떡만둣국 ①⑤⑥⑩ 478.3/19.9							
점심											
오후간식											
열량/단백질											
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)						
오전간식	게살스프 ①③⑥⑧	대저토마토 ⑫	들깨죽	배	타락죽 ②						
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 ③⑥ 쇠고기파프리카볶음 ③⑥⑩ 사과오이무침 배추김치 ③	백미밥 맑은청경채국 떡갈비 ③ 양배추나물 ③⑥ 깍두기 ③	새우볶음밥 ③⑥③ 안매운김치국 ③ 달걀장조림 ①⑤⑥ 깍두기 ③	흑미밥 조갯살된장국 ③⑥⑩ 콩나물돼지불고기 ③⑥⑩ *잔멸치볶음* ③⑥ 배추김치 ③	차조밥 배추당면국 ③⑥ 두부강정 ③⑫ 우영조림 ③⑥ 깍두기 ③						
	오후간식	크로와상 ①②⑥/매실차 557.9/21.8	찐고구마/우유 ② 529.1/23.1	꿀떡/우유 ② 705.4/25.2	옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② 571.8/31.1	사과/모닝빵 ①②⑤⑥ 736.6/18.5					
열량/단백질											
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)						
오전간식	바나나 수수밥	오트밀죽 ② 백미밥	찐단호박/보리차	흑임자죽 차조밥	당근죽 백미밥						
점심	느타리버섯국 ③⑥ 오리주물럭 ③⑥ 맛살볶음 ①③⑥⑧ 깍두기 ③	콩비지찌개 ③③⑩ 삼치조림 ③⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ③	맛살볶음밥 ①③⑥⑧ 유부장국 ③⑥ 쇠고기채소조림 ③⑥⑩ 깍두기 ③	근대된장국 ③⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ③⑥ 배추김치 ③	맑은애호박국 ③⑥ 새우튀김 ①③⑥⑧ 오이양파무침 ③⑥ 깍두기 ③						
	오후간식	감자뽕/우유 ② 548.8/18.3	삶은달걀 ①/보리차 478.5/20.8	토마토스파게티 ③⑥⑩⑫⑬⑭ 557.7/24	글/요거트 ② 537.9/20.8	단호박설기/우유 ② 665.6/19.2					
열량/단백질											
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)						
오전간식	옥수수스프 ②	사과	잘게썰어먹는포도/요거트 ②	단호박죽 백미밥	녹두죽 백미밥						
점심	백미밥 사골곰탕 돈육김치찌개 ③⑥⑩ 가지볶음 ③⑥ 깍두기 ③	맑은콩나물국 ③ 연두부&양념장 ③⑥ 고구마채전 ③⑥ 깍두기 ③	채소짜장밥 ③⑥⑩ 불어묵국 ③⑥⑧ 스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ③	곤드래된장국 ③⑥ 순살간장닭볶음탕 ③⑥⑩ 시금치들깨나물 ③⑥ 배추김치 ③	오징어국 ⑩ 쇠고기불고기 ③⑥⑩ 상추겉절이 깍두기 ③						
	오후간식	포도잼토스트 ①②③⑥/보리차 665.2/23.8	증편/매실차 511.7/10.6	미니핫도그/우유 ② 663.6/23.9	바나나/요거트 ② 524.3/26	옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② 636.3/26.8					
열량/단백질											
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. ※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 제공 지양해 주시기를 바랍니다. * 요거트: 먹는 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		배추김치		식육가공품				
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	떡갈비	사골곰탕		
	국내산	국내산	국내·외국산	국내·외국산	국내·외국산	국내산	국내산	국내·외국산	한우		
	소고기		육류			수산물		수산물가공품			
	한우	육우	돼지	닭	오리	오징어					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산					
식품 알레르기 표시번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.											