# 죽식형 (1~2세) 10월 보듬이나눔이어린이집

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

| 일자/요일 | ♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣ | 1(목) | 2(금) |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 우엉죽 | 가지죽 |
| 점심 | 10월 제철 식품: 삼치<br>▶ 기억력 증진에 좋아요.<br>▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요.<br>▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요.<br>▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등 | 백미밥<br>미역된장국 ⑤⑥<br>두부구이 ⑤<br>시금치나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>북어국 ⑤⑥<br>돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩<br>으깬고구마샐러드 ①⑤<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식 | | 쌀강정 ⑤⑥/보리차 | 머핀 ①②⑤⑥/우유 ② |
| 열량/단백질 | | 320.7/9.3 | 465/17.7 |

| 일자/요일 | 5(월) 대체휴일 | 6(화) | 7(수) | 8(목) | 9(금) 한글날 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 장국죽 ⑤⑥ | 채소찹쌀죽 | 치즈양파죽 ② | |
| 점심 | | 흑미밥<br>소고기뭇국 ⑯<br>달걀말이 ①⑤<br>김자반 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 하이라이스 ⑤⑥⑩<br>근대맑은국 ⑤⑥<br>가자미구이 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 수수밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>늙은호박닭가슴살볶음⑤⑥⑮<br>상추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | |
| 오후간식 | | 😊감/ 요거트 ② | 😊바나나/물만두 ⑤⑥⑩ | 😊잘게썬씨없는포도/우유 ② | |
| 열량/단백질 | | 352.7/14.1 | 379/16.3 | 354.9/13.8 | |

| 일자/요일 | 12(월) | 13(화) | 14(수) | 15(목) | 16(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 게살스프 ①⑤⑥⑧ | 시금치죽 ⑤⑥ | 들깨죽 | 현미죽 | 타락죽 ② |
| 점심 | 백미밥<br>팽이버섯맑은국 ⑤⑥<br>쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯<br>사과오이무침<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>맑은청경채국<br>떡갈비 ⑤<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 새우볶음밥 ⑤⑥⑨<br>안매운김칫국 ⑨<br>달걀장조림 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 흑미밥<br>조갯살된장국 ⑤⑥⑱<br>콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>*잔멸치볶음* ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 차조밥<br>배추당면국 ⑤⑥<br>두부강정 ⑤⑫<br>우엉조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식 | 크로와상 ①②⑥/매실차 | 😊찐고구마/우유 ② | 밤식빵 ①②⑤⑥/보리차 | 😊배/<br>옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② | 😊사과/모닝빵 ①②⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 362.7/14.1 | 407.6/16.2 | 415.9/16.2 | 481.1/22.8 | 478.8/12 |

| 일자/요일 | 19(월) | 20(화) | 21(수) | 22(목) | 23(금)생일식단 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 채소죽 ⑤⑥ | 오트밀죽 ② | 현미부추죽 | 흑임자죽 | 들기름두부죽 ⑤ |
| 점심 | 수수밥<br>느타리버섯국 ⑤⑥<br>오리주물럭 ⑤⑥<br>맛살볶음 ①⑤⑥⑧<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>콩비지찌개 ⑤⑨⑩<br>삼치조림 ⑤⑥<br>고구마줄기볶음<br>배추김치 ⑨ | 맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧<br>유부장국 ⑤⑥<br>쇠고기채소조림 ⑤⑥⑯<br>깍두기 ⑨ | 차조밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>달걀찜 ①<br>숙주나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑯<br>돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>잡채 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ |
| 오후간식 | 😊바나나/카스테라/우유 ② | 삶은달걀 ①/보리차 | 😊찐고구마/보리차 | 😊귤/요거트 ② | 케이크 ①②⑤⑥/ 우유 ② |
| 열량/단백질 | 426.5/13.2 | 311/13.5 | 359.3/14.5 | 360.7/13.7 | 502.7/14.7 |

| 일자/요일 | 26(월) | 27(화) | 28(수) | 29(목) | 30(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 옥수수스프 ② | 닭가슴살죽 ⑮ | 브로콜리죽 ⑤⑥ | 단호박죽 | 참깨죽 |
| 점심 | 백미밥<br>사골곰탕<br>돈육김치찜 ⑤⑨⑩<br>가지볶음 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 흑미밥<br>맑은콩나물국 ⑤<br>연두부&양념장 ⑤⑥<br>고구마채전 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 채소짜장밥 ⑤⑥⑩<br>볼어묵국 ⑤⑥⑧<br>스크램블에그 ①②⑤<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>곤드레된장국 ⑤⑥<br>순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮<br>시금치들깨나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>오징엇국 ⑰<br>쇠고기불고기 ⑤⑥⑯<br>상추겉절이<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식 | 포도잼토스트 ①②⑤⑥/보리차 | 😊사과/김가루주먹밥 ⑤⑥ | 😊잘게썬씨없는포도/미니핫도그 | 😊바나나/요거트 ② | 옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② |
| 열량/단백질 | 432.3/15.5 | 464.9/13 | 401.4/11.6 | 340.8/16.9 | 419.9/17.5 |

**식단 공지사항**

1. **초록색 음영** / **노란색 음영** / **분홍색 음영** 수제 사용 시 **육류란 / 수산물 / 콩**란에, 시판 제품 사용 시 **식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란**에 원산지를 적어주세요.

※ **가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)**

2. **보라색: 염도 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 흡인 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 | |
| | | | | | | | 돼지고기 | 소고기 | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |

| 소고기 | | 육류 | | | 수산물 | | 수산물가공품 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 한우 | 육우 | 돼지 | 닭 | 오리 | 오징어 | 삼치 | 잔멸치 | 황태채 | 볼어묵 |
| | | | | | | | 세멸치 | 황태 | 연육 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 베드남, 중국산 |

**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.**

# 죽식형 (3~5세) 10월 보듬이나눔이어린이집

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

윤예은 영양사

| 일자/요일 | ♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣ | 1(목) | 2(금) |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 우엉죽 | 가지죽 |
| 점심 | 10월 제철 식품: 삼치<br>▶ 기억력 증진에 좋아요.<br>▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요.<br>▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요.<br>▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등 | 백미밥<br>미역된장국 ⑤⑥<br>두부구이 ⑤<br>시금치나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>북어국 ⑤⑥<br>돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩<br>으깬고구마샐러드 ①⑤<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식 | | 쌀강정 ⑤⑥/보리차 | 머핀 ①②⑤⑥/우유 ② |
| 열량/단백질 | | 493.4/14.3 | 715.4/27.3 |

| 일자/요일 | 5(월) 대체휴일 | 6(화) | 7(수) | 8(목) | 9(금) 한글날 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 장국죽 ⑤⑥ | 채소찹쌀죽 | 치즈양파죽 ② | |
| 점심 | | 흑미밥<br>소고기뭇국 ⑯<br>달걀말이 ①⑤<br>김자반 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 하이라이스 ⑤⑥⑩<br>근대맑은국 ⑤⑥<br>가자미구이 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 수수밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>늙은호박닭가슴살볶음⑤⑥⑮<br>상추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | |
| 오후간식 | | 😊감/ 요거트 ② | 😊바나나/물만두 ⑤⑥⑩ | 😊잘게썬씨없는포도/우유 ② | |
| 열량/단백질 | | 542.7/21.8 | 583.1/25.2 | 546.7/21.3 | |

| 일자/요일 | 12(월) | 13(화) | 14(수) | 15(목) | 16(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 게살스프 ①⑤⑥⑧ | 시금치죽 ⑤⑥ | 들깨죽 | 현미죽 | 타락죽 ② |
| 점심 | 백미밥<br>팽이버섯맑은국 ⑤⑥<br>쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯<br>사과오이무침<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>맑은청경채국<br>떡갈비 ⑤<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 새우볶음밥 ⑤⑥⑨<br>안매운김칫국 ⑨<br>달걀장조림 ①⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 흑미밥<br>조갯살된장국 ⑤⑥⑱<br>콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>*잔멸치볶음* ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 차조밥<br>배추당면국 ⑤⑥<br>두부강정 ⑤⑫<br>우엉조림 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식 | 크로와상 ①②⑥/매실차 | 😊찐고구마/우유 ② | 밤식빵 ①②⑤⑥/보리차 | 😊배/<br>옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② | 😊사과/모닝빵 ①②⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 557.9/21.8 | 627.1/24.9 | 639.8/25 | 740.1/35.1 | 736.6/18.5 |

| 일자/요일 | 19(월) | 20(화) | 21(수) | 22(목) | 23(금)생일식단 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 채소죽 ⑤⑥ | 오트밀죽 ② | 현미부추죽 | 흑임자죽 | 들기름두부죽 ⑤ |
| 점심 | 수수밥<br>느타리버섯국 ⑤⑥<br>오리주물럭 ⑤⑥<br>맛살볶음 ①⑤⑥⑧<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>콩비지찌개 ⑤⑨⑩<br>삼치조림 ⑤⑥<br>고구마줄기볶음<br>배추김치 ⑨ | 맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧<br>유부장국 ⑤⑥<br>쇠고기채소조림 ⑤⑥⑯<br>깍두기 ⑨ | 차조밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>달걀찜 ①<br>숙주나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑯<br>돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>잡채 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ |
| 오후간식 | 😊바나나/카스테라/우유 ② | 삶은달걀 ①/보리차 | 😊찐고구마/보리차 | 😊귤/요거트 ② | 케이크 ①②⑤⑥/ 우유 ② |
| 열량/단백질 | 656.1/20.4 | 478.5/20.8 | 552.7/22.2 | 554.9/21 | 502.7/14.7 |

| 일자/요일 | 26(월) | 27(화) | 28(수) | 29(목) | 30(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 옥수수스프 ② | 닭가슴살죽 ⑮ | 브로콜리죽 ⑤⑥ | 단호박죽 | 참깨죽 |
| 점심 | 백미밥<br>사골곰탕<br>돈육김치찜 ⑤⑨⑩<br>가지볶음 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 흑미밥<br>맑은콩나물국 ⑤<br>연두부&양념장 ⑤⑥<br>고구마채전 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ | 채소짜장밥 ⑤⑥⑩<br>볼어묵국 ⑤⑥⑧<br>스크램블에그 ①②⑤<br>깍두기 ⑨ | 백미밥<br>곤드레된장국 ⑤⑥<br>순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮<br>시금치들깨나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>오징엇국 ⑰<br>쇠고기불고기 ⑤⑥⑯<br>상추겉절이<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식 | 포도잼토스트 ①②⑤⑥/보리차 | 😊사과/김가루주먹밥 ⑤⑥ | 😊잘게썬씨없는포도/미니핫도그 | 😊바나나/요거트 ② | 옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ② |
| 열량/단백질 | 665.2/23.8 | 715.3/20 | 617.5/17.9 | 524.3/26 | 645.9/26.9 |

**식단 공지사항**

1. **초록색 음영** / **노란색 음영** / **분홍색 음영** 수제 사용 시 **육류란 / 수산물 / 콩**란에, 시판 제품 사용 시 **식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란**에 원산지를 적어주세요.

※ **가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)**

2. **보라색: 염도 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 흡인 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 | |
| | | | | | | | 돼지고기 | 소고기 | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |

| 소고기 | | 육류 | | | 수산물 | | 수산물가공품 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 한우 | 육우 | 돼지 | 닭 | 오리 | 오징어 | 삼치 | 잔멸치 | 황태채 | 볼어묵 |
| | | | | | | | 세멸치 | 황태 | 연육 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | 베드남, 중국산 |

**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.**