증평군 아림어린이급식관리지원센터

2026년 10월 식단표

엔젤어린이집

발행번호 : 2026-10
발 행 일 : 2026. 9. 18.(금)
작 성 자 : 이미진 영양사
식단유형 : 영유아 죽형 식단
대상연령 : 만 0-5세

10월 푸드브릿지 (Food Bridge) '고구마'

1주차(1단계) : 친해지기 - 고구마우유죽
2주차(2단계) : 간접노출 -고구마범벅
3주차(3단계) : 소극적노출 - 돈육고구마폭찹
4주차(4단계) : 적극적노출 - 찐고구마

첫째 주				1(목)	2(금) 푸드브릿지 1단계
오전간식				멸치죽	고구마우유죽
점심식단				흑미밥 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤ 깍두기⑨
오후간식				바나나&옥수수채소전 ①⑤⑥	미니핫도그&우유①②⑥⑩
열량/단백질				677/24	701/23
둘째 주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		찹쌀죽	누룽지죽	김죽	
점심식단		보리밥①②⑤⑥ 소고기무국⑯ 두부구이⑤⑥ 참나물무침⑤ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 요구르트②	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식		샤인머스켓&야채주먹밥&보리차 ①⑤	찐고구마&우유②	사과&양배추달걀토스트&우유①②⑤⑥⑫	
열량/단백질		644/23	650/18	686/26	
셋째 주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 푸드브릿지 2단계
오전간식	쇠고기부추죽	견과죽	감자우유죽	검은깨죽	연두부죽
점심식단	쌀밥 미역국②⑤⑥ 치즈돈까스①②⑤⑥ 크래미사과샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 유부국⑤⑥⑩ 계란후라이①⑤ 배추김치⑨ 요구르트②	찹살밥 근대된장국⑤⑥ (저당)닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배&소보로빵&우유 ①②④⑥	후리가케주먹밥&옥수수차	찐감자&우유②	오렌지&미니우동⑤⑥	고구마범벅①⑤
열량/단백질	696/24	661/25	629/21	649/30	652/22
넷째 주	19(월)	20(화) 푸드브릿지 3단계	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	북어죽	열갈이죽	들깨야채죽	닭가슴살미역죽	게살치즈죽
점심식단	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육고구마폭찹⑤⑩⑫ 건파래자반 깍두기⑨	콩나물무밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요구르트②	렌틸콩밥⑤ 쇠고기뭇국⑯ 야채달걀말이①⑤ 청경채나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 두부강정⑤⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과&카스테라&우유 ①②⑥	베이컨시금치주먹밥&매실차⑩	찐감자&우유②	바나나&토마토스파게티 ②⑥	모닝빵&미싯가루우유①② ⑥
열량/단백질	652/22	693/20	644/17	671/26	660/31
다섯째 주	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지 4단계	29(목)	30(금)
오전간식	두유죽	햄야채죽	애호박죽	당근죽	늙은호박죽
점심식단	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 배추김치⑨	수수밥①②⑤⑥ 사골팟국⑯ 임연수구이⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 추가밥 달걀파국①⑤⑥ 단무지무침⑬ 요구르트②	잡곡밥 봄동된장국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑭ 양배추쌈 깍두기⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ (저염)닭살버터구이②⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배&슈크림빵&우유 ①②⑥	치즈주먹밥&보리차②⑤	찐고구마&우유②	귤&간장비빔국수⑤⑥	야채호빵&우유②⑥
열량/단백질	668/26	690/28	638/20	693/22	699/23

식단 안내
- '푸드브릿지'는 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 주는 편식예방 프로그램입니다.
* 제철과일은 식자재 수급 상황에 따라 변경이 가능합니다.
- 저염,저당 특수메뉴 제공
- * 찐고구마, 찐감자, 찐단호박의 경우 어린이급식소의 식재료수급사항에 따라 변경하여 감수 없이 제공가능합니다. 예) 찐단호박→찐고구마

알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 보관되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

어린이기호 식품 품질인증
아이들의 건강하고 안전한 식생활을 위하여 식단 제공 시 식품의약품안전처에서 인증한 어린이 기호식품 품질인증 제품을 되도록 활용해 주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀			배추김치		콩			육류			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품				수산물 및 수산물가공품							
치즈돈까스	동그랑땡	베이컨	훈제오리	햄(죽)	고등어	맛살	어묵(국)				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

*쇠고기의 경우, 국내산(국산)의 경우 "국산","국내산"으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시해 주세요
(예시) 소갈비(쇠고기:국내산 한우), 소갈비(쇠고기:국내산 육우(출생국:호주)), 등심(쇠고기:국내산 육우)