종평군 어린이급식관리지원센터

2026년 10월 식단표
송산어린이집

발행번호 : 2026-10
발 행 일 : 2026. 9. 18.(금)
작 성 자 : 이미진 영양사
식단유형 : 일반형 식단
대상연령 : 만 1-3세

첫째 주	10월 푸드브릿지 (Food Bridge) '고구마'	생일식단	1(목)	2(금) 푸드브릿지 1단계
오전간식	1주차(1단계) : 친해지기 - 고구마우유죽 2주차(2단계) : 간접노출 -고구마범벅 3주차(3단계) : 소극적노출 - 돈육고구마폭찹 4주차(4단계) : 적극적노출 - 찐고구마		바나나	고구마우유죽
점심식단		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 버섯불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 생일케이크①②⑤⑥⑩	흑미밥 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김구이⑤ 백김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤ 미니깍두기⑨
오후간식			옥수수채소전①⑤⑥	핫도그&우유①②⑥⑩
열량/단백질		623/21	423/15	421/14

둘째 주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		딸기	떠먹는요구르트②⑤⑥	사과	
점심식단		보리밥①②⑤⑥ 갈비탕⑯ 두부구이⑤⑥ 참나물무침⑤ 백김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 미니깍두기⑨ 요구르트②	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	
오후간식		야채주먹밥&포도주스①⑤	찐감자&우유	양배추달걀토스트&우유 ①②⑤⑥⑫	
열량/단백질		417/15	430/14	412/17	

셋째 주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 푸드브릿지 2단계
오전간식	아몬드시리얼&우유	배	떠먹는요구르트②⑤⑥	오렌지	연두부죽⑤
점심식단	쌀밥 미역국②⑤⑥ 치즈돈까스①②⑤⑥ 크래미사과샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤ 미니깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 유부국⑤⑥⑩ 계란후라이①⑤ 백김치⑨ 요구르트②	찹살밥 근대된장국⑤⑥ (저당)닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 미니깍두기⑨
오후간식	소보로빵&우유①②④⑥	후리가케주먹밥&옥수수차	찐단호박&우유②	미니우동⑤⑥	고구마범벅①⑤
열량/단백질	421/15	435/18	409/16	418/22	435/15

넷째 주	19(월)	20(화) 푸드브릿지 3단계	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	후르츠시리얼&우유 ①②⑤⑥	사과	떠먹는요구르트②⑤⑥	바나나	게살치즈죽①②⑤⑥⑧
점심식단	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육고구마폭찹⑤⑩⑫ 건파래자반 미니깍두기⑨	콩나물무밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 요구르트②	렌틸콩밥⑤ 쇠고기뭇국⑯ 야채달걀말이①⑤ 청경채나물무침⑤ 백김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 두부강정⑤⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 미니깍두기⑨
오후간식	카스테라&우유	베이컨시금치주먹밥&매실차	찐감자&우유②	크림스파게티②⑥	모닝빵&우유①②⑥
열량/단백질	410/14	417/13	401/13	412/15	424/20

다섯째 주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	크렌베리시리얼&우유②	배	떠먹는요구르트②⑤⑥	귤	늙은호박죽
점심식단	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 백김치⑨	수수밥①②⑤⑥ 사골팟국⑯ 임연수구이⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치⑨	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 추가밥 달걀파국①⑤⑥ 단무지무침⑬ 요구르트②	잡곡밥 봄동된장국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑯ 양배추쌈 미니깍두기⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ (저염)닭살버터구이②⑮ 상추무침⑤⑥ 미니깍두기⑨
오후간식	슈크림빵&우유①②⑥	치즈주먹밥&보리차②⑤	찐고구마&우유②	간장비빔국수⑤⑥	야채호빵&우유②⑥
열량/단백질	404/16	405/17	412/15	415/15	420/14

식단 안내

- '푸드브릿지'는 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 주는 편식예방 프로그램입니다.
* 제철과일은 식자재 수급 상황에 따라 감수 없이 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	연두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

수산물 및 수산물가공품					식육가공품				
고등어	맛살	어묵(국)			치즈돈까스	동그랑땡	베이컨	훈제오리	
국산	외국산	외국산			국산	국산	외국산	국산	

*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)