

세정어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴
 녹색 : 제철 식재료

유형 : 만 1-5세 즉석형
 담당 : 어린이지원2팀
 발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요일	월	화	수	목	금
주 날 짜				1	2
오전간식	◆ 알려드립니다 ◆			모듬채소죽	연두부죽⑩
1 점 심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상 (채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨
	오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 사인머스켓			카스텔라①②⑥/차 390/15
주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날
오전간식		당근죽	달걀죽①	단호박수프②⑥	
2 점 심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	시리얼⑤⑥&우유② 429/15	감자버터구이②/토마토스틱⑫ 390/14	잼샌드위치②⑤⑥/우유② 452/21	
주 날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
오전간식	양파치즈죽②	브로콜리죽	미역죽⑤⑥	새우살죽⑨	연근죽
3 점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 포도 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살겉튀김⑤⑥⑤ 단호박채소전⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥/배 453/14	건포도바나나샐러드②/차 422/18	구운도넛①②⑤/양배추스틱 450/16	삶은달걀①/차 419/20
주 날 짜	19	20	21	22 이달년	23
오전간식	콩죽⑤	청경채죽	참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	콩나물죽⑤
4 점 심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑥⑩⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	바나나/우유② 437/20	찐고구마/차 391/15	미니와플①②⑤⑥/오이스틱 427/15	어묵볶이⑤⑥/차 378/16
주 날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30
오전간식	애호박죽	모듬버섯죽	누룽지죽	전복죽⑩	동태살죽
5 점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어전복볶음⑤⑥⑩ 오징어볶음⑤⑥⑩ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑤⑥⑩⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물 배추김치⑨
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑩/차 407/12	안매운김치전⑤⑥⑨/우유② 438/19	크루아상①②⑤⑥/파프리카스틱 409/15	단호박찜/우유② 430/17

원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우			국내산	국내산	국내산
	수산물				참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니		
	고등어	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기	
	국내산	국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	산

식단 안내 영상



알레르기 유발 물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.

세정어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴
녹색 : 제철 식재료

유형 : 만 1-5세 석식형
담당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요일	월	화	수	목	금	
주 날 짜	◆ 알려드립니다 ◆			1	2	
1	저녁	1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용합니다. 2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색 으로 표시합니다. 3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. 10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			잡곡밥 맑은장국⑤⑥ 두부달걀전①⑤ 미역줄기 볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국 ⑤⑥ 새우살갈릭버터구이②⑨ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질				217/8	226/13	
주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날	
2	저녁	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 감자 채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국 ⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀파국①⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬⑮ 오이 나물 깍두기⑨		
열량/단백질				271/12		
주 날 짜	12	13	14	15	16	
3	저녁	잡곡밥 무채국 ⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살국⑤⑥⑨ 인마른마파두부 ⑤⑥⑩⑮ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 닭살카레조림 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 양배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	230/13	235/11	242/12	237/11	253/12	
주 날 짜	19	20	21	22	23	
4	저녁	잡곡밥 감자 된장국⑤⑥ 훈제오리양파찜 연근 참깨소스무침 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 온묵국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 돈육묵살구이⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국 ⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 탕수만두 ⑤⑥⑩⑬⑮ 조미김 깍두기⑨
열량/단백질	253/9	241/10	257/12	266/12	254/7	
주 날 짜	26	27	28	29	30	
5	저녁	잡곡밥 시금치 된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑮ 감자 채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 두부전국⑤⑨ 돈육복합⑤⑥⑩⑮ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑮ 달걀찜① 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 미역초무침 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기 애호박 조림 ⑤⑥⑬ 오이 무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	255/8	267/12	273/12	222/10	248/10	
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		콩	쇠고기	돼지고기	
	밥, 죽	누룽지	두부류	국내산	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	
	수산물	참치캔	너비아니			
원산지 표시	고등어	오징어	전복	가공품	다량어	
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	
					산	

식단 안내 영상



알레르기 유발 물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.