

청수별빛 어린이집 10월 식단표

유 형 : 일반형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요 일	월	화	수	목	금
주 날 짜	10월 1주			10월 2주	10월 3주
오전간식	◆ 알려드립니다 ◆			10월 1주	10월 2주
점 심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 년 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			10월 1주	10월 2주
오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			10월 1주	10월 2주
열량/단백질	422/15			422/15	422/15

주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날
오전간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
점 심	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
오후간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
열량/단백질	437/15	423/14	452/21	437/15	423/14

주 날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
오전간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
점 심	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
오후간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
열량/단백질	457/16	422/18	446/19	444/23	434/18

주 날 짜	19	20	21	22 이달년	23
오전간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
점 심	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
오후간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
열량/단백질	459/21	458/18	436/18	423/17	399/15

주 날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30
오전간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
점 심	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
오후간식	10월 1주	10월 2주	10월 3주	10월 4주	10월 5주
열량/단백질	421/14	417/19	417/18	430/17	424/18

원 산 지 표 시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물
고등어	고등어	고등어	고등어	고등어	고등어	고등어	고등어
원양어산	원양어산	원양어산	원양어산	원양어산	원양어산	원양어산	원양어산

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) ⑲장

※ 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.