다정어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 일반형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요일	월	화	수	목	금
주 날짜				1	2
1 오전간식	◈ 알려드립니다 ◈			볶은멸치/저당호상요구르트②	배/우유②
1 점심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨
1 오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 귤, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			카스텔라①②⑥/차	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/차
1 열량/단백질				426/21	422/15
주 날짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날
2 오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	토마토스틱⑫/저당호상요구르트②	단호박수프②⑥	
2 점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
2 오후간식		우엉주먹밥⑤⑥/차	감자버터구이②/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	
2 열량/단백질		437/15	423/14	452/21	
주 날짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
3 오전간식	배	브로콜리죽	양배추스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	사과/우유②
3 점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감귤 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
3 오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	견포도바나나샐러드②/차	구운도넛①②⑤⑥/차	삶은달걀①/차	잔치국수⑤⑥
3 열량/단백질	457/16	422/18	446/19	444/23	434/18
주 날짜	19	20	21	22 이달년	23
4 오전간식	바나나/우유②	양송이버섯수프②⑥	오이스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	키위
4 점심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
4 오후간식	유부초밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	미니와플①②⑤⑥/차	어묵볶이⑤⑥/차	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②
4 열량/단백질	459/21	458/18	436/18	423/17	399/15
주 날짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30
5 오전간식	사과/우유②	볶은멸치/저당호상요구르트②	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑱	단감/우유②
5 점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨
5 오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑱/차	안매운김치전⑤⑥⑨/차	크루아상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②	NEW 달걀채소주먹밥①⑤⑥/차
5 열량/단백질	421/14	417/19	417/18	430/17	424/18

원산지 표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)	배추김치	콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	현유	미국산	국내산	국내산	국내산

수산물				참치캔	동그랑땡	배아편	가쓰오부시	너비아니		
고등어	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기	
노르웨이산	베트남산	국내산		원양산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	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.

다정 어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴 | 만 3-5세 메뉴
녹색 : 제철 식재료 | 떡 변경 가능

유 형 : 만 3-5세 일반형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요일	월	화	수	목	금
주 날짜				1	2
1 오전간식	◈ 알려드립니다 ◈			견과류④⑭⑲/저당호상요구르트②	배/우유②
1 점심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨
1 오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 귤, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			카스텔라①②⑥/차	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/차
1 열량/단백질				610/28	607/21
주 날짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날
2 오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	토마토스틱⑫/저당호상요구르트②	단호박수프②⑥	
2 점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑲ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
2 오후간식		우엉주먹밥⑤⑥/차	감자버터구이②/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	
2 열량/단백질		630/21	588/20	653/30	
주 날짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
3 오전간식	배	브로콜리죽	양배추스틱/저염치즈②	견과류④⑭⑲/저당호상요구르트②	사과/우유②
3 점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감귤 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
3 오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	건포도바나나샐러드②/차	구운도넛①②⑤⑥/차	삶은달걀①/차	잔치국수⑤⑥
3 열량/단백질	662/23	601/25	653/27	649/31	626/25
주 날짜	19	20	21	22 이달년	23
4 오전간식	바나나/우유②	양송이버섯수프②⑥	오이스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	키위
4 점심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&계첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
4 오후간식	유부초밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	미니와플①②⑤⑥/차	어묵볶이⑤⑥/차	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②
4 열량/단백질	664/30	663/26	623/25	609/25	582/22
주 날짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30
5 오전간식	사과/우유②	견과류④⑭⑲/저당호상요구르트②	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑱	단감/우유②
5 점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨
5 오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑱/차	안매운김치전⑤⑥⑨/차	크루아상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②	NEW 달걀채소주먹밥①⑤⑥/차
5 열량/단백질	606/20	599/26	610/25	620/24	610/26

원산지 표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 혹미)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽 / 누룽지	백추 / 고춧가루	두부류	국내산 (외국산 사용 시 국가명 기입)			
국내산 / 국내산	국내산 / 국내산	국내산	한우	미국산	국내산	국내산 / 국내산

수산물				참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니		
고등어	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기	
노르웨이산	베트남산	국산		원양산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	신

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.