



별가람 어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴
유 형 : 만 1-3세 일반형
담 당 : 어린이집원2팀
녹색 : 제철 식재료
발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요 일		월	화	수	목	금
주	날 짜	◆ 알려드립니다 ◆			1	2
1	오전간식	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 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			모듬채소죽	버터스틱빵①②⑤⑥/사과주스
	점 심				잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치 나물 백김치/배추김치⑨	김밥①⑤⑥⑧ 미소된장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
	오후간식				카스텔라①②⑥/보리차	배/우유②
영아 / 유아	열량/단백질	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			390/15 588/23	519/17 742/25
주	날 짜	5 대체휴일	6	7 생일잔치	8 이달년	9 한글날
2	오전간식		당근죽	콩나물죽	단호박수프 ②⑥	
	점 심		백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	
	오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	영아- 롤케이크①②⑤⑥ 유아- 케이크①②⑤⑥/우유②	한과/우유②	
영아 / 유아	열량/단백질	418/14 601/20	474/17 688/24	467/21 676/30		
주	날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
3	오전간식	배	브로콜리죽	양배추스틱/저염치즈②	새우살죽⑨	사과 /우유②
	점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자 조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박 나물 백김치/깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 감귤 백김치/배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김 ⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑭ 근대나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	건포도바나나샐러드②/동굴레차	구운도넛①②⑤⑥/보리차	삶은달걀①/동굴레차	잔치국수⑤⑥
영아 / 유아	열량/단백질	457/16 662/23	422/18 601/25	446/19 653/27	419/20 645/30	434/18 626/25
주	날 짜	19	20	21	22 이달년	23
4	오전간식	연두부죽⑤	양송이버섯수프②⑥	오이 스틱/저당호양 요구르트②	쇠고기죽⑤⑥⑭	키위
	점 심	백미밥 만두국⑤⑥⑩⑭⑯ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	잡곡밥 배추 된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 백김치/깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 백김치/배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 백김치/깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이 생채⑤⑥ 백김치/배추김치⑨
	오후간식	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/보리차	찐 고구마 /우유②	미니와플①②⑤⑥/동굴레차	어묵볶음⑤⑥/보리차	치즈케이크①②⑤⑥/우유②
영아 / 유아	열량/단백질	470/21 681/31	458/18 663/26	436/18 623/25	378/16 581/25	399/15 582/22
주	날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30
5	오전간식	사과 /우유②	모듬버섯죽	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑩	단감 /우유②
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추 나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥 감자 국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치/배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 가스오장국⑤⑥ 시금치 나물 배 백김치/깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 백김치/깍두기⑨
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑭/동굴레차	부추 전⑤⑥/보리차	치즈후레쉬번①②⑥/동굴레차	단호박찜 /우유②	NEW 달걀채소주먹밥①⑤⑥/보리차
영아 / 유아	열량/단백질	421/14 606/20	416/19 597/26	417/18 610/25	430/17 620/24	424/18 610/26

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

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) ⑳잣

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

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준제시표에 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.