

아이플레이어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴
 : 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

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

요 일	월	화	수	목	금	토
주 날 짜						
오전간식	◆ 알려드립니다 ◆			1	2	3 개천절
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 2~3회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			모듬채소죽	жат	
오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			잡곡밥 무채국 돈육간장불고기 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 훈제오리구이 양배추나물 깍두기	
열량/단백질				카스텔라/차 390/15	배/우유 430/13	
주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날	10
오전간식		당근죽	토마토스틱/달걀죽	단호박죽		감자죽
점 심		잡곡밥 쇠고기미역국 달걀말이 오이무침 배추김치	돈육굴소스덮밥 유부장국 맛살숙주무침 키위 깍두기	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		어묵우동 잡채크로켓 파인애플 깍두기
오후간식		시리얼&우유	감자구이/차	잼샌드위치/우유②		-
열량/단백질		429/15	390/14	452/21		296/8
주 날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16	17
오전간식	배/양파치즈죽	브로콜리죽	양배추스틱/미역죽	새우살죽	연근죽	흑임자죽
점 심	잡곡밥 아욱된장국 돈육파프리카볶음 감자조림 배추김치	잡곡밥 안매운참치김치찌개 두부양념조림 애호박나물 깍두기	쇠고기하이라이스 동그랑땡전 감굴 배추김치	잡곡밥 느타리버섯된장국 닭살겉볶음 단호박채소튀김 깍두기	잡곡밥 콩나물국 쇠불고기 근대나물 배추김치	해물굴소스볶음밥 미소장국 저당액상요구르트 깍두기
오후간식	핫케이크/차	건포도바나나샐러드/차	구운도넛/차	삶은달걀/차	사과/우유	-
열량/단백질	453/14	422/18	450/16	419/20	406/16	297/12
주 날 짜	19	20	21	22 이달년	23	24
오전간식	연두부죽⑤	청경채죽	오이스틱/참깨죽	쇠고기죽	키위/콩나물죽	모듬채소죽
점 심	잡곡밥 만두국 고등어조림 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈가스&소스 숙주나물 깍두기	오므라이스&케첩 황태국 김가루묵무침 파인애플 배추김치	잡곡밥 두부된장국 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 매추리알장조림 오이생채 배추김치	베이컨크림리소토 맑은장국 방울토마토 모듬피클
오후간식	바나나/우유	찐고구마/차	미니와플/차	어묵볶이/차	치즈케이크뽕/우유	-
열량/단백질	437/20	391/15	427/15	378/16	456/17	328/8
주 날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달년	30	31
오전간식	포도/애호박죽	모듬버섯죽	누룽지죽	모듬채소죽	동태살죽	검은콩죽
점 심	잡곡밥 미역국 두부스테이크 &소스 배추나물 깍두기	잡곡밥 감자국 오징어간장볶음 콩나물부추무침 배추김치	치킨마요덮밥 가쓰오장국 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개 너비아니구이 고사리나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈육간장불고기 참나물무침 배추김치	칼국수 (추가밥) 닭불고기 감굴 배추김치
오후간식	볶음우동/차	안매운김치전/우유	크루아상/차	단호박찜/우유	단감/우유	-
열량/단백질	407/12	438/19	409/15	430/17	410/19	332/17

원 산 지 표 시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입	산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 육류	자소 중 작형	산	국내산	국내산	국내산
	수산물		전복	가공품	참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니	국내산	
	고등어	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기	국내산

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) ⑲자

※ 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.