

# 양지 어린이집 10월 식단표

NEW : 신메뉴

☺ : 만 1-2세 메뉴

🌿 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 즉석형

담 당 : 어린이지원2팀

발행일 : 2026. 9. 17. (목)

| 요 일       | 월                                                                                                                                                                                                           | 화                                                                  | 수                                                             | 목                                                     | 금                                                         | 토                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 주 날 짜     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                                               | 1                                                     | 2                                                         | 3 개천절                                             |
| 오전간식      | ◆ 알려드립니다 ◆                                                                                                                                                                                                  |                                                                    |                                                               | 모듬채소죽                                                 | 잣죽⑩                                                       |                                                   |
| 점 심       | 1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 <b>초록밥상(채식급식)</b> 을 제공합니다.<br>2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 🍌 <b>단호박</b> 입니다.<br>3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다.<br>4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. |                                                                    |                                                               | 잡곡밥<br>무채국⑤⑥<br>돈육간장불고기⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>배추김치⑨          | 잡곡밥<br><b>애호박</b> 된장국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양배추나물<br>깍두기⑨        |                                                   |
| 오후간식      | 🌿 10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 사인머스켓                                                                                                                               |                                                                    |                                                               | 카스텔라①②⑥/차                                             | 배/우유②                                                     |                                                   |
| 열량/단백질    |                                                                                                                                                                                                             |                                                                    |                                                               | 390/15                                                | 430/13                                                    |                                                   |
| 주 날 짜     | 5 대체휴일                                                                                                                                                                                                      | 6                                                                  | 7                                                             | 8 이달년                                                 | 9 한글날                                                     | 10                                                |
| 오전간식      |                                                                                                                                                                                                             | 당근죽                                                                | 토마토스틱⑫/달걀죽①                                                   | 🍌 단호박수프②⑥                                             |                                                           | 감자죽                                               |
| 점 심       |                                                                                                                                                                                                             | 잡곡밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                      | 돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑧<br>유부장국⑤⑥<br>맛살죽주무침①⑤⑥⑧<br><b>키위</b><br>깍두기⑨      | 잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨          |                                                           | 어묵우동⑤⑥<br>잡채크로켓②⑤⑥⑩⑫<br>파인애플<br>깍두기⑨              |
| 오후간식      |                                                                                                                                                                                                             | 시리얼⑤⑥&우유②                                                          | <b>감자</b> 버터구이②/차                                             | 잼샌드위치②⑤⑥/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/양파치즈죽②                                                                                                                                                                                                    | 브로콜리죽                                                              | 양배추스틱/미역죽⑤⑥                                                   | 새우살죽⑨                                                 | 연근죽                                                       | 흑임자죽                                              |
| 점 심       | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육파프리카볶음⑤⑥⑩<br><b>감자</b> 조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                    | 잡곡밥<br>안매운참치김치찌개⑤⑥⑨<br>두부양념조림⑤⑥<br><b>애호박</b> 나물<br>깍두기⑨           | 쇠고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br><b>감</b><br>배추김치⑨        | 잡곡밥<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>달걀갯잎볶음⑤⑥⑬<br>🍌 단호박채소튀김⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>쇠불고기⑤⑥⑫<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                | 해물굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑨⑫⑬⑭<br>미소장국⑤⑥<br>저당액상요구르트②<br>깍두기⑨ |
| 오후간식      | 핫케이크①②⑤⑥/차                                                                                                                                                                                                  | 건포도바나나샐러드②/차                                                       | 구운도넛①②⑤/차                                                     | 삶은달걀①/차                                               | <b>사과</b> /우유②                                            | -                                                 |
| 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                                                               | <b>오이</b> 스틱/참깨죽                                              | 쇠고기죽⑤⑥⑫                                               | <b>키위</b> /콩나물죽⑤                                          | 모듬채소죽                                             |
| 점 심       | 잡곡밥<br>만두국⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>갯잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                             | 잡곡밥<br><b>배추</b> 된장국⑤⑥<br>돈가스①②⑤⑥⑩<br>&소스⑤⑥⑫<br>숙주나물<br>깍두기⑨       | 오므라이스①⑤⑥&케첩⑫<br>황태국⑤⑥<br>김가루묵무침⑤⑥<br>파인애플<br>배추김치⑨            | 잡곡밥<br>두부된장국⑤⑥<br>🍌 단호박훈제오리볶음<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨      | 잡곡밥<br>안매운육개장⑤⑥⑫<br>메추리알장조림①⑤⑥<br><b>오이</b> 생채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 베이컨크림리소토②⑤⑩<br>맑은장국⑤⑥<br>방울토마토⑫<br>모듬피클           |
| 오후간식      | 바나나/우유②                                                                                                                                                                                                     | 찐 <b>고구마</b> /차                                                    | 미니와플①②⑤⑥/차                                                    | 어묵볶이⑤⑥/차                                              | 치즈케이크①②⑤⑥/우유②                                             | -                                                 |
| 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                                                              | 파프리카스틱/누룽지죽                                                   | 전복죽⑩                                                  | 동태살죽                                                      | 검은콩죽                                              |
| 점 심       | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>두부스테이크①②⑤⑥<br>&소스⑤⑥⑫<br><b>배추</b> 나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                              | 잡곡밥<br><b>감자</b> 국⑤⑥<br>🍌 오징어간장볶음⑤⑥⑩<br>콩나물 <b>부추</b> 무침⑤<br>배추김치⑨ | 치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>가쓰오장국⑤⑥<br><b>시금치</b> 나물<br><b>배</b><br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>청국장찌개⑤<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑫<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨       | 잡곡밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육간장불고기⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>배추김치⑨              | 칼국수⑤⑥<br>(추가밥)<br>닭봉구이②⑤⑥⑬<br><b>감</b><br>배추김치⑨   |
| 오후간식      | 볶음우동②⑤⑥⑩⑫/차                                                                                                                                                                                                 | 안매운김치전⑤⑥⑨/우유②                                                      | 크루아상①②⑤⑥/차                                                    | 🍌 단호박찜/우유②                                            | <b>단감</b> /우유②                                            | -                                                 |
| 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                                                         |                                                   |
|           | 밥, 죽                                                                                                                                                                                                        |                                                                    | 배추                                                            |                                                       | 두부류                                                       |                                                   |
|           | 국내산                                                                                                                                                                                                         |                                                                    | 국내산                                                           |                                                       | 국내산                                                       |                                                   |
|           | 수산물                                                                                                                                                                                                         |                                                                    | 참치캔                                                           |                                                       | 동그랑땡                                                      |                                                   |
| 원 산 지 표 시 | 고등어                                                                                                                                                                                                         |                                                                    | 전복                                                            |                                                       | 다랑어                                                       |                                                   |
|           | 국내산                                                                                                                                                                                                         |                                                                    | 국내산                                                           |                                                       | 국내산                                                       |                                                   |
|           | 수산물                                                                                                                                                                                                         |                                                                    | 참치캔                                                           |                                                       | 동그랑땡                                                      |                                                   |
|           | 고등어                                                                                                                                                                                                         |                                                                    | 전복                                                            |                                                       | 다랑어                                                       |                                                   |

식단 안내 영상

**알레르기 유발 물질**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 사실 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.