



성성호수어린이집 10월 식단표

유 형 : 4-7세 일반형
 담 당 : 어린이지원2팀
 발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요 일		월	화	수	목	금
주 날 짜					1	2
1	오전간식	◆ 알려드립니다 ◆				사과
	점 심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매일 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장이 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.				잡곡밥 쇠고기무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 배추김치⑨
	오후간식					카스텔라①②⑥/우유② 610/28
	열량/단백질					토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫ 607/21
주 날 짜		5 대체휴일		6	7	8 이달년
2	오전간식			시리얼⑤⑥&우유②	대전브로콜리스틱⑩/저당호상요구르트②	단호박수프②⑥
	점 심			잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 사인머스켓 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식			우영주먹밥⑤⑥/보리차	감자버터구이②/우유②	꿀떡/우유②
	열량/단백질			630/21	588/20	653/30
주 날 짜		12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
3	오전간식	사인머스켓	브로콜리죽	양배추스틱/저염치즈②	볶음멸치/저당호상요구르트②	
	점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 사과 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	무지개떡/우유②	핫도그①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/우유②	
	열량/단백질	662/23	601/25	653/27	649/31	
주 날 짜		19	20	21	22 이달년	23
4	오전간식	배	양송이버섯수프②⑥	오이스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	사과
	점 심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯불고기볶음⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	팔시루떡/우유②	찐고구마/우유②	미니와플①②⑤⑥/우유②	불고기피자①②⑤⑮/우유②	꿀호떡빵①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	664/30	663/26	623/25	609/25	582/22
주 날 짜		26	27 초록밥상	28	29 이달년	30
5	오전간식	사과	볶음멸치/저당호상요구르트②	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑩	단감
	점 심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑮ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨
	오후간식	우동②⑤⑥⑩⑮/보리차	유부초밥⑤⑥/보리차	크루아상①②⑤⑥/우유②	꿀설기/우유②	어묵떡볶이⑤⑥/요구르트②
	열량/단백질	606/20	599/26	610/25	620/24	610/26
원 산 지 표 시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩	쇠고기	
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	돼지고기
	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산	한우	닭고기
	수산물			참치캔	동그랑땡	베이컨
원 산 지 표 시	오징어	전복	가공품	다랑어	돼지고기	돼지고기
	국내산		원양산	국내산	원양산	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) ⑲잣

※ 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.