



이음어린이집 10월 식단표

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

요 일	월	화	수	목	금
주 날 짜				1	2
오전간식	◆ 알려드립니다 ◆ - 지속 가능한 식생활 실천을 위해 초록밥상(채식) 을 제공 - 편식 예방프로그램 '알록달록 채소놀이터' 채소는 단호박 - 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유 및 유제품류 제공 - 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g - 0세의 경우 개인별 발달특성을 고려하여 유기농 쌀떡볶이 제공			볶은멸치/요구르트②	포도
점 심				쌀밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 배추김치⑨
오후간식				카스텔라①②⑥/보리차	크림스콘/파스타②⑤⑥⑩⑫/메밀차
열량/단백질				426/21	422/15

주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	호상요구르트②	단호박수프②⑥	
점 심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 포도 배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		우영주먹밥⑤⑥/결명자차	찐감자/옥수수차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		437/15	423/14	452/21	

주 날 짜	12	13	14	15	16
오전간식	배	브로콜리죽	볶은멸치/요구르트②	양배추스틱/저염치즈②	바나나
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치미소된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 방울토마토 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫ 치킨너겟⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	단호박콘샐러드/보리차	머핀①②⑤⑥/옥수수차	롤케이크①②⑤⑥/요구르트②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	457/16	422/18	446/19	444/23	434/18

주 날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	사과	크림수프②⑥	호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	배
점 심	쌀밥 만두국⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 구이김⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/결명자차	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/보리차	떡볶이⑤⑥/메밀차	치즈케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	459/21	458/18	436/18	423/17	399/15

주 날 짜	26	27	28	29	30
오전간식	바나나	볶은멸치/요구르트②	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑩	단감
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 두부구이①②⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 배추김치⑨	쌀밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	채소전⑤⑥⑨/메밀차	버터스틱빵①②⑤⑥/옥수수차	단호박샐러드/보리차	달걀채소주먹밥①⑤⑥/결명자차
열량/단백질	421/14	417/19	417/18	430/17	424/18

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	한 우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품	가쓰오부시	건새우	치킨너겟	너비아니
	삼치	고등어	전복	오징어		다랑어	새우	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산		일본산	국내산	국내산	국내산

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.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 키즈노트를 통해 확인하실 수 있습니다.