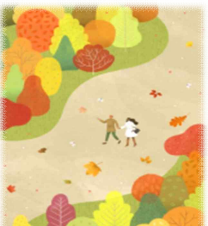


발행처 : 하브키즈어린이집
 발행일 : 2026년 10월 1일
 원 장 : 박미숙 원장님
 영양사 : 하정미 선생님 하정미

10월 식단표

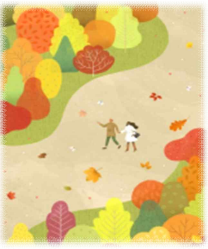
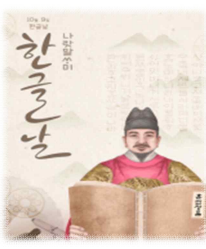
사랑하는 바람이 불어오는 가을

월	화	수	목	금	토
날짜	● 10월 제철 식재료		1	2	3(개천절)
오전간식			새우살채소죽⑨⑬	단호박죽⑬	
점심	- 채소 : 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉 등 - 해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등 - 과일 : 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추 등 ※ '국·bye day'에 송농 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.		잡곡밥 닭미역국⑤⑥⑬⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑯ 하얀무생채⑬ 백김치⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	
오후간식			우동⑤⑥⑬	사과/ 치즈빵①②⑤⑥⑬	
열량/단백질			412/16	417/14	
날짜	5(대추절)	6	7 생일식단	8	9(한글날)
오전간식		달걀채소죽①⑬	배	부추닭죽⑬⑮	두유⑤
점심		백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 홍합살미역국⑤⑥⑬⑯ 후라이드치킨⑤⑥⑬⑯ 삼색잡채⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	단호박영양밥⑤⑥⑬ 팥이버섯맑은국⑤⑥⑬ 오징어튀김⑤⑥⑬⑯ 백김치⑬
오후간식		감자수제비⑥⑬	케이크①②⑤⑥⑬/ 사과주스⑬	찐고구마/우유②	
열량/단백질		439/16	433/11	446/18	271/14
날짜	12	13	14(국·bye)	15	16
오전간식	양배추당근죽⑬	견과죽⑬⑭	호상요구르트②	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯	김가루죽⑬
점심	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬⑯ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 송농 물만두⑤⑥⑩⑬⑯ 양상추샐러드 (요거트드레싱)②⑬ 백김치⑬	잡곡밥 맑은콩나물국⑤⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 청포묵상추무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 오징어묵국⑬⑯ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	씨없는포도/ 식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	단감/ 고구마탕⑤⑬	사과참치샌드위치 ①⑤⑬	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰	바나나/우유②
열량/단백질	400/14	450/11	463/16	394/15	391/20
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	치즈채소죽②⑬	연두부죽⑤⑬	누룽지죽⑬	미역죽⑤⑥⑬	쇠고기브로콜리죽
점심	잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 닭곰탕⑬⑮ 고등어살찜장구이 ⑤⑥⑦⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬	달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림 ⑤⑥⑬⑯ 백김치⑬	잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 버섯들깨국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	키위/방울기주떡	잔치국수⑤⑥⑬	배/과배기②	크래미채소전 ①⑤⑥⑧⑬	사과/우유②
열량/단백질	441/16	411/17	394/15	417/16	410/15
날짜	26	27	28(국·bye)	29	30
오전간식	흑임자죽⑬	시금치된장죽⑤⑥⑬	쇠고기부추죽⑬⑯	닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮	현미고구마죽⑬
점심	잡곡밥 달걀볶음국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑬ 송농 미니돈까스+케첩 양상추샐러드 (키워드드레싱)①⑤⑬ 백김치⑬	잡곡밥 사골팥국⑬⑯ 새송이메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	시리얼/우유②	무들깨크림파스타 ②⑩⑬⑯	단감/호상요구르트②	찐 밤/우유②	굴/핫도그①②⑥⑩⑬
열량/단백질	428/18	440/18	453/15	398/18	397/14
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				
	백미	현미	흑미	참쌀	누룽지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육·수산물				
	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기, 쇠고기)	어묵 (명태연육)	참치 (다랑어)
	국내산	국내산	국내산	해당없음	원양산
원산지 표시	쇠고기				
	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	김치류
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	육·수산물				
	치킨너겟 (닭고기)	크래미 (명태연육)	미니돈까스 (돼지고기)	사골국 (쇠고기)	
	국내산	해당없음	국내산	국내산	
	국내산	해당없음	국내산	국내산	

발행처 : 하브키즈어린이집
 발행일 : 2026년 10월 1일
 원 장 : 박미숙 원장님
 영양사 : 하정미 선생님 하정미

10월 식단표

사랑이든 바람이 불어오는 가을

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	● 10월 제철 식재료			1	2	3(개천절)
오전간식	- 채소 : 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉 등 - 해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등 - 과일 : 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추 등 ※ '국-bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.			새우살채소죽⑨⑬	단호박죽⑬	
점심				잡곡밥 닭미역국⑤⑥⑬⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑯ 하얀무생채⑬ 배추김치⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	
오후간식				우동⑤⑥⑬	사과/ 치즈빵①②⑤⑥⑬	
열량/단백질				639/25	641/21	
날짜	5(대처죽일)	6	7 생일식단	8	9(한글날)	10
오전간식		달걀채소죽①⑬	배	부추닭죽⑬⑮		두유⑤
점심		백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 홍합살미역국⑤⑥⑬⑯ 후라이드치킨⑤⑥⑩⑬ 삼색채⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		단호박명양밥⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 오징어튀김⑤⑥⑬⑦ 배추김치⑬
오후간식		감자수제비⑥⑬	케이크①②⑤⑥⑬/ 사과주스⑬	찐고구마/우유②		
열량/단백질		675/25	681/21	688/28		419/22
날짜	12	13	14(국-bye)	15	16	17
오전간식	양배추당근죽⑬	견과죽⑬⑭	호상요구르트②	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯	김가루죽⑬	우유②
점심	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 채소달걀말이①⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬⑯ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 송능 물만두⑤⑥⑩⑬⑯ 양상추콘샐러드 (요거트드레싱)②⑬ 배추김치⑬	잡곡밥 맑은콩나물국⑤⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 청포묵상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	백미밥 오징어묵국⑤⑬⑦ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬	칼국수⑥⑬ 채소전①⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	씨없는포도/ 식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	단감/ 고구마맛탕⑤⑬	사과참치샌드위치 ①⑤⑬	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰	바나나/우유②	
열량/단백질	615/21	696/18	676/23	611/23	604/31	408/14
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	치즈채소죽②⑬	연두부죽⑤⑬	누룽지죽⑬	미역죽⑤⑥⑬	쇠고기브로콜리죽	두유⑤
점심	잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	백미밥 닭곰탕⑬⑮ 고등어살엿장구이 ⑤⑥⑦⑬ 감자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림 ⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬	잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬	백미밥 버섯들깨국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	새우간장덮밥⑤⑥⑨⑬ 시래기맑은국⑬ 닭다리살구이⑤⑬⑮ 배추김치⑬
오후간식	키위/방울기주떡	잔치국수⑤⑥⑬	배/과배기②	크래미채소전 ①⑤⑥⑧⑬	사과/우유②	
열량/단백질	682/25	637/27	608/23	646/25	632/25	434/25
날짜	26	27	28(국-bye)	29	30	31
오전간식	흑임자죽⑬	시금치된장죽⑤⑥⑬	쇠고기부추죽⑬⑯	닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮	현미고구마죽⑬	호상요구르트②
점심	잡곡밥 달걀볶음국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑦ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	하이라이스⑤⑥⑬ 송능 미니돈까스+케첩 양상추샐러드 (키워드드레싱)①⑤⑬ 배추김치⑬	잡곡밥 사골팥국⑬⑯ 새송이메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쇠고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 우동국물⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	시리얼/우유②	무들깨크림파스타 ②⑩⑬⑯	단감/호상요구르트②	찐밤/우유②	굴/핫도그①②⑥⑩⑬	
열량/단백질	660/27	678/28	661/21	610/27	615/22	459/19
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					김치류
	백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	국내산(한우)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					국내산
표시	육·수산물공품					국내산
	오징어	고등어	떡갈비 (돼지고기, 쇠고기)	어묵 (명태연육)	참치 (다랑어)	치킨너겟 (닭고기)
	국내산	국내산	국내산	해당없음	원양산	국내산



농산물 안전하게 섭취해요!

1 농약이란?

- 농작물을 해치는 균, 곤충, 잡초 등을 방제하기 위해 사용되는 살균제·살충제·제초제 등을 말함
- '식품의 잔류농약'은 병충해로부터 농작물을 지키기 위하여 사용한 농약이 농작물 또는 이를 원료로 사용한 식품 중 남아있는 것을 말함

농약이 없다면?

- ① 농산물 생산성이 대폭 줄어들 (과일류의 경우 생산량이 10배까지 차이나기도 함)
- ② 벌레가 먹거나, 병해충이 붙어있는 농산물이 유통될 수 있음

농산물 안전관리

정부는 생산 단계 농산물과 소비자가 많이 찾는 유통 단계 농산물을 상시 수거하여 잔류농약 검사를 실시하여 안전하게 관리하고 있음

2 잔류 농약 적게 섭취하기!

- ① 음식을 조리하기 전이나 먹기 전에 물로 충분히 씻기
- ② 농산물을 물로 씻을 때 물에 소금을 추가하여 2~3 씻기
- ③ 채소의 가장 바깥 쪽 잎 제거 후 사용
- ④ 채소는 삶거나 데친 후 섭취(데친 물 버리기)
- ⑤ 식초나 소금물에 절이기
- ⑥ 과일은 껍질을 벗긴 뒤 섭취

농산물에 잔류된 농약은 충분히 씻으면 쉽게 제거됩니다.



3 식품별 잔류 농약 제거 방법

딸기 물에 1분간 담근 후, 흐르는 물에 30초 세척 (꼭지 부분은 농약 잔류 가능성 있으므로 제거하여 섭취)	포도 물에 1분간 담근 후, 흐르는 물에 행금 (포도 표면의 하얀 물질은 농약이 아니라 효모)	사과 흐르는 물에 씻거나 헝겂 등으로 잘 닦아 섭취 (꼭지 부분은 농약 잔류 가능성 있으므로 제거하여 섭취)	깻잎 상추 물에 5분간 담근 후, 흐르는 물에 30초 세척
파 뿌리보다 잎에 농약 잔류 가능성이 높아 시든 잎과 외피를 한 겹 벗겨낸 후 물로 세척	배추 양배추 겉잎에 농약이 잔류할 수 있으므로 2~3장 떼어내고 흐르는 물에 세척	오이 흐르는 물에 오이 표면을 스펀지 등으로 문질러 씻고, 끓은 소금을 뿌려 문지른 다음 흐르는 물에 세척	고추 물에 담근 후, 흐르는 물에 2~3회 세척



10월 개발 레시피



무들깨크림파스타 (제철요리)



□ 재료 및 분량(만3-5세 기준 10인 분량)

: 스파게티 면 200g, 무 330g, 우삼겹 200g,
 느타리버섯 100g, 깻잎 10g, 우유 300g, 들깨가루 50g,
 굴소스 15g, 다진마늘 10g, 올리브유 30g, 소금 4g

□ 영양성분(만3-5세 기준 1인 1회 분량)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
210.67	7.10	100.59	0.80	299.27

POINT) 제철식재료 무를 활용하여 만들었으며, 진한 들깨의 고소함과
 무의 은은한 단맛이 어우러져 무를 편식하는 아이들도 잘 먹을
 수 있는 음식입니다.

1. 분량의 재료를 준비한다.



2. 무는 껍질을 벗겨 채를 썰고, 느타리버섯은 먹기좋은 크기로 썰고,
 깻잎은 돌돌말아 채썰어준다.



3. 끓는 물에 스파게티 면을 넣고 삶은 후, 물기를 빼서 준비한다.



4. 냄비에 올리브유, 우삼겹, 다진마늘을 넣고 볶다가 무와 느타리버섯을
 넣고 한번 더 볶아준다.

5. 4의 무가 어느정도 익으면 우유, 들깨가루, 굴소스, 소금을 넣고
 소스가 되직할 때까지 끓여준다.



6. 5의 소스가 어느정도 되직해지면 3의 스파게티면을 넣고 한번 더
 볶아준 후 깻잎을 넣고 버무려 완성한다.



10월 개발 레시피



사과참치샌드위치 (로컬요리)



- 재료 및 분량(만3-5세 기준 10인 분량)
: 사과 300g, 참치 150g, 피망 90g, 양파 80g,
마요네즈 80g, 허니머스타드 40g, 후춧가루 0.1g
모닝빵 10개

□ 영양성분(만3-5세 기준 1인 1회 분량)

에너지 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	철분 (mg)	나트륨 (mg)
209.48	6.81	19.13	0.51	265.98

POINT) 새콤달콤한 사과의 아삭함과 담백한 참치와의 조화가 어우러져
아이들도 편식없이 맛있게 먹을 수 있는 음식입니다.

1. 분량의 재료를 준비한다.
2. 참치는 기름을 빼서 준비한다.
3. 양파는 먹기좋은 크기로 자른 후, 물+설탕에 약 5분간 담궈 매운
맛을 빼준 뒤 물기를 제거해준다.
4. 사과, 피망은 먹기좋은 크기로 작게 잘라준다.
5. 볼에 2의 참치와 3,4의 재료를 넣고 마요네즈와 허니머스타드를 넣고
버무려 속재료를 만든다.
6. 모닝빵 반을 갈라 5의 속재료를 넣고 샌드위치를 만든다.

