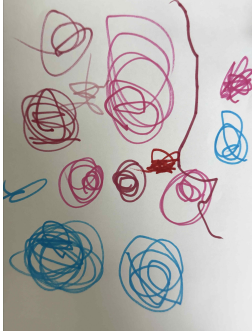


10월 식단 및 간식표

작성자: 최선경영양사

2026. 10. 01

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※상기메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※우리원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※당질55g, 단백질15-20g, 지질12g, 칼슘500-600mg ※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			1	2
점심				바나나/흰우유②	소고기채소죽⑤⑩/동치미
1-2세				독두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세				320/15 590/18	413/12 458/22
오후간식 1				크래미채소섞음밥⑤⑥⑩/흰우유②	연근튀김⑤⑥/흰우유②
열량/단백질				199/9	204/8
오후간식 2				배/저염치즈②	마시는요플레②
열량/단백질				80/4	55/2
오전간식	5:대체공휴일	6	7: 가을소풍	8:생일식단	9:한글날
점심		현미누룽지죽/동치미 토마토찜쌀밥⑫ 들깨버섯국⑤ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유② 가을소풍(도시락) &개별간식지참	단호박죽/동치미 현미찜쌀밥 소고기미역국⑤⑩ 몽골리안폭크⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
1-2세		306/7		310/9	
3-5세		438/11		443/14	
오후간식 1		두부스틱⑤⑥ /아몬드브리즈⑭		케익①②⑥/치킨②⑤⑥⑩/사과/흰우유②	
열량/단백질		211/6		457/17	
오후간식 2		바나나/흰우유②		스트링치즈②	
열량/단백질		107/3		65/5	
오전간식	12	13:서울미래밥상	14	15	16
점심	대게살채소죽⑤⑧/동치미 현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 각두기⑨/백김치⑨	베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유② 차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩⑫ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	참깨콩나물죽⑤/동치미 수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩ /머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초절임⑤⑥/무생채 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	넙적군만두⑤⑥⑩/흰우유②	두부들기름구이⑤/양념장⑤⑥/흰우유②	또띠아콘피자②⑥⑫/저당마시는요플레②	우유카레우동②⑤⑥⑩⑫	찰도그롤⑤⑥⑩/흰우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	222/8
오후간식 2	샤인머스킷	꼬마약과⑤⑥/흰우유②	단감	무설탕두유⑤	대추토마토⑫/마시는요거트②
열량/단백질	45/0	185/4	101/1	130/4	107/1
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩⑫/흰우유②/조각식빵②⑤⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감차커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈② 강황찜쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 각두기⑨/백김치⑨	바나나/두유⑤+미숫가루⑤ 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대구살채소죽⑤⑥/사과 흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	저염치즈감자타락죽②⑤ 보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨(15개월 영아순채킨)소스⑤⑥⑩⑫ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/포도	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/동굴레차	롤빵①②⑤⑥⑩/아몬드브리즈⑭	시금치프리타타①⑤⑥/흰우유②	소고기미리섞음밥⑤⑥⑩/저당마시는요플레②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	210/10	207/9
오후간식 2	굴	마들렌①②⑥/흰우유②	단감	저당먹는요플레②	대추토마토⑫/저염치즈②
열량/단백질	19/0	199/7	101/1	85/3	107/4

