발행일 : 2026.9.15.
원 장 : 오 영 숙
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

금남 어린이집

10월 식단표 (만0-2세, 일반형)

세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	[1-2세 식단 안내]		1[목]	2[금]	3[토] 개천절
오전간식	▶10월 지구데이 "콩나물국", "순살고등어조림", "양배추나물" ▶10월 삼삼데이 "시금치된장국", "쇠고기우엉조림", "찐고구마" ☞ '시금치', '우엉', '고구마'는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.	▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.	흑미밤죽	밀감	
점심			차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물 깍두기⑨	
오후간식			당근달걀샐러드①⑤ 우유②	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질			465/21	401/15	

일자	5[월]대체휴일	6[화]	7[수]짝짝데이	8[목]	9[금]한글날	10[토]
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	배	연두부죽⑤		양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물 백김치	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨		유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 백김치
오후간식		감자버터구이② 우유②	꼬마주먹밥⑤ 보리차	쌀카스테라①②⑥ 우유②		우유②
열량/단백질		421/17	428/14	476/17		449/14

일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	사과	병아리콩죽⑤	그린키위	버섯죽	방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②	시리얼 우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차	수제비⑥	두유⑤
열량/단백질	403/15	468/15	454/19	464/17	433/20	420/20

일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금] 생일식단	24[토]
오전간식	샤인머스캣	참치죽	바나나 우유②	영양잡곡죽	사과	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 백김치	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+야기쌈장 ⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 버섯잡채⑤⑥ 백김치	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 백김치
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	찐감자 우유②	케이크①②⑥ 우유②	유과⑤ 우유②
열량/단백질	435/21	439/19	417/16	469/19	441/14	480/20

일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	배	들깨무죽	사과 치즈②	두부채소죽⑤⑥	골드키위	우유미숫가루②⑤
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치
오후간식	브로콜리크림리조또 ②⑤	찐고구마 우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	★단호박튀김⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	408/14	468/14	436/21	477/21	473/17	462/19

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품	김치		콩				
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물					수산물			
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-

가공품 농축산·수산물			
함박스테이크	돈까스	참치	너비아니
돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산

알레르기 유발식품 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.

발행일 : 2026.9.15.
원 장 : 오 영 숙
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

금남 어린이집

10월 식단표 (만3-5세, 일반형)

세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	[3-5세 식단 안내]		1[목]	2[금]	3[토] 개천절
오전간식	▶10월 지구데이 "콩나물국", "순살고등어조림", "양배추나물"	▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.	흑미밤죽	밀감	
점심	▶10월 삼삼데이 "시금치된장국", "쇠고기우엉조림", "찐고구마" ☞ '시금치', '우엉', '고구마'는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물 깍두기⑨	
오후간식			당근달걀샐러드①⑤ 우유②	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질	▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.		684/31	617/23	

일자	5[월] 대체휴일	6[화]	7[수]싹싹데이	8[목]	9[금] 한글날	10[토]
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	배	연두부죽⑤		양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨		유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		감자버터구이② 우유②	꼬마주먹밥⑤ 보리차	쌀카스테라①②⑥ 우유②		우유②
열량/단백질		617/25	663/22	697/25		660/20

일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	사과	병아리콩죽⑤	그린키위	버섯죽	방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②	시리얼 우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차	수제비⑥	두유⑤
열량/단백질	619/23	689/22	668/28	718/27	618/28	617/29

일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금] 생일식단	24[토]
오전간식	샤인머스캣	참치죽	바나나 우유②	영양잡곡죽	사과	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 배추김치⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	찐감자 우유②	케이크①②⑥ 우유②	유과⑤ 우유②
열량/단백질	639/31	675/29	611/23	686/28	679/22	660/26

일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	배	들깨무죽	사과 치즈②	두부채소죽⑤⑥	골드키위	우유미숫가루②⑤
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 곤대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	브로콜리크림리조또 ②⑤	찐고구마 우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	★단호박튀김⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	628/21	690/21	643/31	699/31	697/24	609/24

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품		김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-

가공품 농축산·수산물			
함박스테이크	돈까스	참치	너비아니
돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산

알레르기 유발식품 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.