

● 10월 제철 식품

- ▶ 채소 : 늙은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등
▶ 과일 : 배, 사과, 귤, 오미자, 무화과 등
▶ 수산 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 낙지, 대하, 광어, 해삼 등

2026년 10월 송악어린이집

영양사 : 임경옥

● 식자재 수급 불가 시 : 같은 식품군 내, 같은 조리법으로 변경하여 사용가능합니다.

구 분	월	화	수	목	금																			
날 짜				1	2																			
저녁	● 원내 알레르기 유발 식품 별 대체식품 ● - 견과류 : 건포도, 건베리류로 대체 - 달걀, 밀 : 가정식으로 대체			돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 늙은호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 배추나물 배추김치⑨																			
				368/22	378/16																			
날 짜	5[대체휴일]	6	7	8	9[한글날]																			
저녁		백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육볶음밥⑤⑩ 달걀팻국① 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 사골당면국⑩ 동태채소조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨																				
		416/13	365/24	383/21																				
날 짜	12	13	14	15	16																			
저녁	백미밥 쇠고기완자국①⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤⑥⑩ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨	느타리버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 닭강정①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 칠리새우조림⑤⑥⑨ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 두부백탕①⑤ 당근라페 배추김치⑨	토달볶음밥①⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 너비아니간장조림⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨																			
	420/23	400/17	361/29	364/20	361/13																			
날 짜	19	20	21	22	23																			
저녁	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 된장찌개⑤⑥ 애호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑨ 달걀찜①② 콩비지전①⑤⑥⑨ 구이김	연근볶음밥⑤ 대구찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 표고버섯된장국⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 어묵조림⑤⑥ 당근채전⑤⑥ 배추김치⑨																			
	378/14	421/17	369/30	380/20	407/17																			
날 짜	26	27	28	29	30																			
저녁	백미밥 연두부국①⑤ 게살부침개①⑤⑥⑧ 미역무침 배추김치⑨	두부덮밥⑤⑥ 애호박젓국⑤⑨ 달걀말이①②⑤ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 참나물된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 고사리된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨																			
	377/12	381/17	463/16	369/16	371/16																			
쌀, 잡곡				일반조리				김치류				콩												
밥(쌀)		밥(잡곡)		죽	누룽지	국내산 쇠고기		수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추		얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지					
국산	-	-	-	-	-	국산	-	-	-	국산	국산	국산	국산	-	-	국산	국산	-	국산					
일반조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	육가공품 및 수산물 가공품							
	러시아산	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		돈까스	돼지고기	국산	너비아니	쇠고기	국산	돼지고기	국산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 알레르기 유발식품 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.																								

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두

알레르기 유발식품 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.

빨간색: 자연식 : **가득든** : **어린이호식품 품질인증**

2026년 10월 송악어린이집

[이 달의 제철 식재료]

✓ : 어린이 선호식품 🍌 : 영아전용메뉴

영양사 : 임경옥

♣ **뉴노박 연구, 사과배 삼치**

구분 날짜	월	화	수	목 1	금 2								
오전간식	● 원내 알레르기 유발 식품 별 대체식품 ● - 견과류 : 건포도, 견베리류로 대체 - 달걀, 밀 : 가정식으로 대체			♣뉴은호박죽	두유+포도⑤								
점심				흑미밥 ✓쇠고기탕국⑤⑬ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨ 크루통	기장밥 순두부백탕⑤ ✓달걀채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침 배추김치⑨ 짜요짜요								
오후간식				배추전+우유①②⑤⑥	컵케익+보리차①②⑥								
열량(kcal)/단백질(g)				400/17	385/21								
5[대체휴일]		6	7	8	9[한글날]								
오전간식		 달걀죽①	오이스틱+그릭요거트②	당근스프②									
점심		차조밥 애호박젓국⑤⑨ ✓돼지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 파프리카스틱	✓쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 깍두기⑨ 단감	흑미밥 동태국⑤⑥ ✓달걀말이①②⑤ ♣연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 예감쿠키									
오후간식		롤빵+우유①②⑥	고구마볼+옥수수차	김가루주먹밥+보리차⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)		461/20	381/14	392/15									
12[생일식]		13	14[Na다운하루]	15	16								
오전간식	요거트②		고구마스틱+저당요거트②	두유+배⑤	비트죽⑤⑥								
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 콘채소샐러드①⑤ 배추김치⑨ 요구르트		✓해물볶음밥⑤⑥⑨ 승봉 온두부+저염양념장⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 과채주스	기장밥 ✓갈비탕⑬ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 크리스피롤	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ ✓돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫ ♣사과샐러드①⑤ 배추김치⑨ 짜요짜요								
오후간식	케이크+주스①②⑥		구운달걀+옥수수차①	두부와플+보리차①②⑤⑥	부추전+우유①②⑤⑥								
열량(kcal)/단백질(g)	480/13		366/18/237	372/14	436/16								
19		20	21	22	23								
오전간식	포도	 쇠고기죽⑬	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	감귤+떡빵								
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트	차조밥 무채국⑤⑥ ✓대구살전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨ 고구마스틱	뿌리채소영양밥 유부된장국⑤⑥ ✓달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 추희자두	흑미밥 북엇국 ✓쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 갯잎나물⑤⑥ ♣배깍두기 미니약과	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ✓쪄닭⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ 짜요짜요								
오후간식	찐고구마+우유②	파운드케이크+우유①②⑥	푸실리파스타+옥수수차②⑥⑫	후리가게주먹밥+보리차⑤⑥	현미시리얼+우유②⑤⑥								
열량(kcal)/단백질(g)	355/13	463/15	500/18	414/21	532/17								
26		27	28[국없는날]	29	30								
오전간식	무화과	 병아리콩죽⑤	파프리카스틱+저당요거트②	된장죽⑤⑥	두유+단감⑤								
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ✓치즈장닭갈비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 요구르트	차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이스틱	✓오리고기덮밥⑤⑥ 콤샐러드① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일푸딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 ✓미나리사골곰탕⑬ ♣삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 곡물쿠키	기장밥 버섯전골⑤⑥ ✓간장재육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 짜요짜요								
오후간식	단호박찐+우유②	통밀빵+우유①②⑥	찐감자+옥수수차	수수부꾸미+우유②⑤	두부스테이크+보리차①⑤⑥⑫								
열량(kcal)/단백질(g)	334/18	483/20	362/17	450/20	364/16								
쌀, 잡곡		일반조리			김치류	콩							
국내산 쇠고기		수입산 쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기				
밥(쌀)	죽	누룽지	한우	육우	젓소	배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	
국산	국산	국산	국산	-	-	-	국산	국산	-	국산	국산	-	-
알레르기 유발식품	명태 오징어 고등어 갈치 참조기 꽃게	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참											
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.													

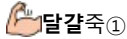
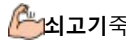
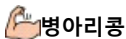
발색:자연식 :가공 :어린이식품 품질인증 :어린이식품

2026년 10월 송악어린이집

영양사 : 임경옥

제철트레이
Seasonal food

[이 달의 제철 식재료]
◆ 늙은호박 연근 사과 배 삼치

구분 날짜	월	화	수	목 1	금 2										
오전간식	● 원내 알레르기 유발 식품 별 대체식품 ● - 견과류 : 건포도, 건베리류로 대체 - 달걀, 밀 : 가정식으로 대체			♣늙은호박죽	포도+아몬드♥										
점심				흑미밥 √쇠고기탕국⑤⑫ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨ 크루통	기장밥 순두부찌개⑤ √닭살채소볶음⑤⑥⑮ 취나물무침 배추김치⑨ 짜요짜요										
오후간식				배추전+우유①②⑤⑥	증편+보리차										
열량(kcal)/단백질(g)				615/26	514/29										
5[대체휴일]		6	7	8	9[한글날]										
오전간식		 달걀죽①	오이스틱+그릭요거트②	당근스프②											
점심		차조밥 애호박전국⑤⑨ √돼지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 파프리카스틱	√쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 깍두기⑨ 단감	흑미밥 동태국⑤⑥ √달걀말이①②⑤ ♣연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 예감쿠키											
오후간식		롤빵+우유①②⑥	고구마볼+옥수수차	김가루주먹밥+보리차⑤⑥											
열량(kcal)/단백질(g)		710/30	586/22	603/23											
12🎂생일식		13	14[Na다운하루]	15	16										
오전간식	요거트②		고구마스틱+저당요거트②	배+마카다미아♥	비트죽⑤⑥										
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 콘채소샐러드①⑤ 배추김치⑨ 요구르트		√해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 송농 온두부+저염양념장⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ ♣과채주스	기장밥 √갈비탕⑫ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 크리스피롤	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ √돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ ♣사과샐러드①⑤ 배추김치⑨ 짜요짜요										
오후간식	케이크+🍉주스①②⑥		구운달걀+옥수수차①	꿀설기+보리차	부추전+우유①②⑤⑥										
열량(kcal)/단백질(g)	738/21		563/28/364	614/20	670/25										
19		20	21	22	23										
오전간식	포도	 쇠고기죽⑫	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	감귤+땅콩♥④										
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ √돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트	차조밥 무채국⑤⑥ √대구살전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨ 고구마스틱	빨리채소영양밥 유부된장국⑤⑥ √달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 주희자두	흑미밥 복쌈국 √쇠고기양파조림⑤⑥⑫ 깎은나물⑤⑥ ♣배깍두기 미니약과	기장밥 시래기된장국⑤⑥ √카레달걀찜⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ 짜요짜요										
오후간식	찐고구마+우유②	파운드케이크+우유①②⑥	푸슬리파스타+옥수수차②⑥⑫	후리가케주먹밥+보리차⑤⑥	현미시리얼+우유②⑤⑥										
열량(kcal)/단백질(g)	547/20	712/23	770/28	638/33	736/30										
26		27	28[국없는날]	29	30										
오전간식	무화과	 병아리콩죽⑤	파프리카스틱+저당요거트②	된장죽⑤⑥	단감+피스타치오♥										
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ √치즈달걀말이②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 요구르트	차조밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠불고기⑤⑥⑫ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이스틱	√오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일푸딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 √미나리사골곰탕⑫ ♣삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 곡물쿠키	기장밥 버섯전골⑤⑥ √제육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 짜요짜요										
오후간식	단호박찜+우유②	통밀빵+우유①②⑥	찐감자+옥수수차	수수부꾸미+우유②⑤	두부스테이크+보리차①⑤⑥⑫										
열량(kcal)/단백질(g)	514/27	742/30	557/25	692/30	528/24										
쌀, 잡곡		일반조리													
		국내산 쇠고기			김치류										
		수입산 쇠고기			콩										
밥(쌀) 밥(잡곡)		죽	누룽지	한우	육우										
		젓소	돼지고기	닭고기	오리고기										
국산	국산	국산	국산	국산	국산										
국산	국산	국산	국산	국산	국산										
일	명태	오징어	고등어	갈치	참조기										
반	리시	국산	-	-	-										
조	아산	-	-	-	-										
리	-	-	-	-	-										
알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두													
유발식품		⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조													
		*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.													