

2026년 10월 식단표

전주삼성어린이집 영양사: 양지혜

첫 째 주	일자/요일	■ 생선류는 아이들의 안전을 위하여 가시 없는 생선을 사용 하게 되는데, 공급 불가의 경우 국내산 사용이 어려울 수 있음을 알려드립니다. ■ 저희 원에서는 아이들의 건강을 위하여 국 : 0.4% 이하, 죽 : 0.3% 이하로 염도를 조절하여 제공하고 있습니다. ■ 알레르기 유발 식품 ①난류 ②유기농유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등에 해당하는 알레르기가 있는 아동은 사전에 담임이나 영양사에게 꼭 알려주세요! ■ 완제품소스를 사용하는 경우는 소스명을 식단표에 “&”기호를 사용하여 표기합니다.			1(목)	2(금)
	오전 간식				멜론/유기농우유②	누룽지죽/깍두기⑨
	점심				흑미밥 콩가루배추국⑤⑥ 주꾸미당면볶음⑤⑥ (주꾸미:베트남산) 새송이버섯조림⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭다리살갈비구이⑤⑥⑬⑮ (닭고기:국내산) 콩나물무침⑤ 무생채 배추김치⑨
	오후 간식				굴림만두①②⑤⑥⑩⑬	모듬과일/유기농우유② (바나나,사과,오렌지,파인애플)
	열량/단백질/칼슘				688.7/31.6/284.6	674.3/25.9/299.9
둘 째 주	일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 잔반없는 날	8(목)	9(금) 한글날
	오전 간식		배/유기농우유②	당근스프②⑤⑥⑬⑮	사과/유기농우유②	
	점심		쌀밥 동태찌개⑤⑥ 두부조림⑤⑥ (두부/콩:국내산) 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이생채 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 쪽파된장국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 참나물무침 짜먹는요구르트② 열무김치⑨	가장밥 복엇국⑤⑥ 돈육볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 실곤약무침 석박지⑨	
	오후 간식		가을호박전⑤⑥/식혜	찐고구마/유기농우유②	메밀은소바③⑤⑥	
	열량/단백질/칼슘		708.6/26.7/290.2	788.4/22.4/472.2	626.3/30.9/484.1	
셋 째 주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
	오전 간식	바나나②/유기농우유②	밤크림스프②⑤⑥⑬⑮	우리쌀프레이크⑤ /유기농우유②	단감/유기농우유②	야채죽
	점심	수수밥 어린이육개장⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 취나물볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	소고기유니자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ (소고기/육우:국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 토마토양파무침⑫ 청경채나물 유기농주스 깍두기⑨	참쌀밥 어린이김치국⑤⑥⑨ 당근부추계란찜① 브로컬리무침 깻잎나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 시래기국⑤⑥ 사과수육⑤⑥⑩⑫& 우리쌀쌈장⑤ (돼지고기:국내산) 양상추샐러드 &흑임자드레싱①⑤⑥ 근대나물 석박지⑨
	오후 간식	파르팔레 까르보나라파스타②⑤⑥⑬⑮	시나몬토스트①②⑤⑥ /유기농우유②	어묵탕⑤⑥⑧⑬	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ (베이컨/돼지고기:외국산)	찐감자/유기농우유②
	열량/단백질/칼슘	721/32.1/292.5	702.6/28.6/323	633.8/23.3/280.5	646.8/23.0/358.3	659.3/32.6/249.8
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수) 잔반없는 날	22(목)	23(금)
	오전 간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑮	토마토⑫/유기농우유②	호상요구르트②	오렌지/유기농우유②	콩나물김치죽⑤⑨
	점심	쌀밥 소고기표고탕국⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 마파두부⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산) (두부/콩:국내산) 감자채볶음⑤ 다시마부각 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 가지조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은무국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ &돈가스소스⑤⑥⑫⑬⑮ (돼지고기:국내산) 숙주무침 아보카도치즈샐러드②&오리엔 탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	가장밥 어린이청국장국⑤⑥ (두부/콩:국내산) 삼치조림⑤⑥ 우무묵무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 사과도라지무침 시금치나물 배추김치⑨
	오후 간식	츄러스①⑤⑥/유기농우유②	계살볶음밥⑤⑥⑧/보리차	복주머니딴섬②⑤⑥⑩⑬	잔치국수⑤⑥	찐단호박/유기농우유②
	열량/단백질/칼슘	793.8/25.1/267.7	646.6/27.7/289.4	710.3/32.0/307.8	607.8/30.4/334.3	640.2/29.2/322.7
다 섯 째 주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전 간식	파인애플/유기농우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥ (두부/콩:국내산)	배/유기농우유②	타락죽②	롤치즈스프②⑤⑥⑬⑮
	점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 닭살칠리볶음⑤⑥⑮ (닭고기:국내산) 연근조림⑤⑥ 미나리나물 석박지⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 느타리버섯나물⑤⑥ 마카로니샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 돈등배탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 매추리알조림①⑤⑥ 쪽파김무침⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ (오리고기:국내산) 컬리플라워볶음⑤ 비트무쌈⑤ 배추김치⑨	쌀밥 호박새우젓국⑤⑥⑨ 돈사태된장조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 삼색초무침①⑤⑥⑧⑫ 비타민나물 총각김치⑨
	오후 간식	삼색새우볶음밥⑤⑥⑨	감자맛탕⑤/유기농우유②	오징어잡채⑤⑥⑪ (오징어:국내산)	찐고구마/유기농우유②	미니꿀호떡②⑤⑥ /유기농우유②
	열량/단백질/칼슘	728.7/30.3/266.8	716.8/31.5/261.8	694.2/32.8/341.4	760.9/21.9/271.3	671.7/31.1/344.4

* 원산지 표시

쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) -밥, 죽, 누룽지	잡곡	배추김치 (탕, 반찬, 찌개, 겉절이)	소고기	돼지고기	베이컨 (돼지고기)	주꾸미	지미오징어채 /오징어실채
국내산	국내산	(배추)국내산/(고추가루)국내산	국내산 육우	국내산	외국산	베트남산	페루산
닭/오리	고등어	명태/동태/코다리	낙지	콩(두부류, 콩비지)	오징어	참치 (가다랑어)	
국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산	