

10월 식단표(1~2세-일반간식형)

신의어린이집용

발행일 : 2026.09.18
작성자 : 신수정

일자/요일				1일(목)	2일(금)
오전간식				친 부추된장죽⑤⑥	친 굴
점심	※ 기상 상태나 선박, 선사의 사정으로 외부활동 취소 시 신의하나로마트 내 수급이 가능한 식재료를 이용하여 점심을 제공합니다. ※ 해당 식단표는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있음을 안내드립니다.			차조밥 친 감자양파국⑤⑥ 소고기골스스볶음⑤⑥⑩⑪ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	현미밥 안매운김치국⑨ 순살코다리찜⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	수급이 어려운 식재료는 동일식품군으로 대체하며 조리방법은 동일합니다.			크림리조또②⑤⑩	소보로빵①②④⑥ 우유②
열량/단백질				460/15	395/17
일자/요일	5일(월)	6일(화)저염데이	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		바나나	검은콩두유⑤	소고기채소죽⑩	
점심		잡곡밥 저염)콩가루배춧국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑪ 청경채된장무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 친 하얀무생채 잘게썬배추김치⑨	찰쌀밥 늪은호박된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 친 느타리버섯나물⑤⑥ 친 양배추숙회+쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	개천절 대체휴무	다진유부주먹밥⑤ 슬라이스치즈②	친 으깬감자샐러드①⑤	간장비빔국수⑤⑥ 액상요구르트②	한글날
열량/단백질		386/17	401/18	394/16	
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	파인애플	검은콩두유⑤	떠먹는요구르트②	친 당근죽	
점심	기장밥 친 달걀파국① 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 친 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		참치비빔밥⑤⑥ 친 감자수제비⑥ 달걀후라이①⑤ 김구이 잘게썬배추김치⑨	차조밥 친 맑은콩나물국⑤ 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식	약과①②⑤⑥ 우유②		친 단호박꿀찜	치즈주먹밥②⑤	한마음체육대회
열량/단백질	400/14	소금빵만들기체험	413/17	446/14	
일자/요일	19일(월)	20일(화)저당데이	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	키위	친 배	검은콩두유⑤	두부들깨죽⑤	자른방울토마토⑫
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이⑤ ⑥⑪ 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찰쌀밥 하얀찜닭국⑤⑥⑦⑩⑪ 돈육잡채⑤⑥⑩ 친 (저당)감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		기장밥 다시마채국⑤⑥ 친 대패삼겹살숙주볶음⑤ ⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 친 애호박맑은국 친 안매운고등어무조림 ⑤⑥⑦ 친 잘게썬고사리나물⑤ ⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쌀시리얼 우유②	꼬마김밥⑤⑬ 액상요구르트②	압해도 숲체험	잔치국수①⑤⑥ 슬라이스치즈②	롤빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	390/16	443/15		437/14	391/16
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30(금) 생일파티
오전간식	친 굴	수제바나나우유②	떠먹는요구르트②	검은콩두유⑤	파인애플
점심	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 자른소고기참살구이⑤⑥ ⑩ 친 오이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	현미밥 조갯살맑은국⑩ 훈제오리찜 친 양배추초절임 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 자른수제탕수육①⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 잘게썬배추김치⑨		백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 친 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	자른약식⑤⑥ 우유②	미니우동⑤⑥	친 찐감자 매실차		치즈케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	376/14	422/16	401/14	도초 숲체험	445/16

원산지 표시	쌀			소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	찰쌀	현미	한우	젓소	육우				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	사용하지 않음	사용하지 않음	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩			수산물			식육/어육/수산물가공품				
	두부		명태 (코다리)	고등어	참치캔		물만두		훈제오리	햄	
	국내산		국내산	국내산	추후알림		국내산		국내산	국내산	

알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자갑 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.