

2026년 10월 식단표

(1-2세 주 식단)

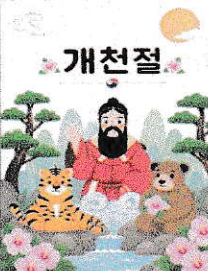
시설명

에스포항병원어린이집

* 발행처 : 포항시 II 울릉군어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 9. 11.

* 작성자 : 영양사

일 자	[1-2세 주 식단 안내]		생일식단	1(목)	생일식단	3(토)_개천절
오전간식			표고버섯죽	채소죽⑤⑥	표고버섯죽	
점 심	- 1일 900kcal, 단백질 20g 기준 - 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. * 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 미트볼청정채볶음⑤⑥⑩⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	 개천절
오후간식			케이크①②⑤⑥/우유②	닭고기②⑤⑥⑫	케이크①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질			500 / 11	407 / 17	500 / 11	
일 자	5(월)_대체육일	6(화)_두부데이	7(수)	8(목)	9(금)_한글날	10(토)
오전간식		미역죽⑤⑥	당근죽	녹두죽⑤		닭죽⑫
점 심		훈제오리볶음밥⑤⑥ 순두부백탕⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 김달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 순살대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	버섯영양밥 감자맑은국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 깍두기⑨
오후간식		고구마치즈구이②/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑩		
kcal/단백질		401 / 15	429 / 16	408 / 19		307 / 13
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	연근채소죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑫	전복죽⑫	흑임자죽	양송이죽⑤⑥	김치죽⑤⑥⑨
점 심	백미밥 들깨무쌈국 돈육장독두부⑤⑥⑩ 당근달걀찜① 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑫ 청경채맑은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합살맑은국⑫ 쇠고기조림⑤⑥⑫ 상추겉절이 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 깍두기⑨
오후간식	포도/호상요구르트②	전밥/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	바나나/우유②	
kcal/단백질	448 / 19	395 / 16	440 / 15	438 / 20	413 / 15	329 / 9
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	달걀죽①	치즈죽②	참쌀김가루죽	참깨죽	참치죽	땅콩죽④
점 심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 영양찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 황태김치국⑤⑨ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑫ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 웨지감자구이② 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 달걀파프리카바비큐⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀싹파국① 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	단호박범벅②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	토마토리조프⑤⑥⑫⑫⑫⑫	단감/우유②	
kcal/단백질	431 / 19	425 / 22	445 / 17	414 / 14	394 / 20	336 / 9
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	연두부김죽⑤	파프리카죽	계살죽①⑤⑥⑧	새우죽⑤⑥⑨	옥수수죽
점 심	백미밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ (수제)동그랑땡 브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	무밥+양념장⑤⑥ 김파국①⑤⑥ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/호상요구르트②	전고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	채소치즈그라탕②⑤⑥⑫⑫⑫⑫	굴/우유②	
kcal/단백질	433 / 15	403 / 16	427 / 15	394 / 18	399 / 22	247 / 9
원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)						알레르기 유발식품 표시
쌀	현미	흑미	잡쌀	김치(배추, 고춧가루)	배추	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	* 이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)				수산물		
미트볼(돼지고기, 닭고기, 국내산)	훈제오리(오리: 국내산)	게맛살(연육: 미국, 베트남, 인도산)	참치(다랑어, 다랑어: 원양산)	오징어(원양산)	전복(국내산)	고등어(노르웨이산)

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개(명게), 전복, 방어, 부세

2026년 10월 식단표

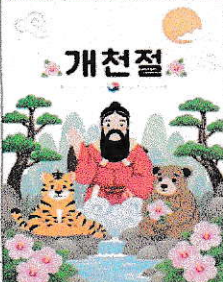
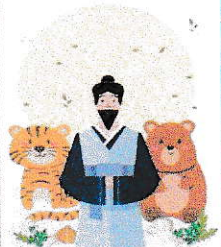
(3-5세 중 식단)

시설명

에스포항병원어린이집

* 발행처 : 포항시 II 울릉군어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 9. 11. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 중·식단 안내]		생일식단	1(목)	생일식단	3(토)_개천절
오전간식			표고버섯죽	채소죽⑤⑥	표고버섯죽	
점 심	- 1일 1400kcal, 단백질 25g 기준 - 모든 조리류는 저염·저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 둥글고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. * 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 미트볼청경채볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	 개천절
오후간식			케이크①②⑤⑥/우유②	닭고치②⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질			769 / 17	618 / 25	769 / 17	
일 자	5(월)_대체휴일	6(화)_두부데이	7(수)	8(목)	9(금)_한글날	10(토)
오전간식		미역죽⑤⑥	당근죽	녹두죽⑤		닭죽⑩
점 심		훈제오리볶음밥⑤⑥ 순두부백탕⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 김달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨	 10월9일 한글날	버섯영양밥 감자맑은국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 깍두기⑨
오후간식		고구마치즈구이②/ 우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑩		
kcal/단백질		616 / 23	660 / 25	619 / 30		473 / 19
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	연근채소죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	전복죽⑩	흑임자죽	양송이죽⑤⑥	김치죽⑤⑥⑨
점 심	백미밥 들깨무침국 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 당근달걀찜① 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 채소계살탕①⑤⑥⑧⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑩ 청경채맑은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합살맑은국⑩ 쇠고기조림⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 깍두기⑨
오후간식	포도/호상요구르트②	전밤/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	바나나/우유②	
kcal/단백질	632 / 26	608 / 25	677 / 23	667 / 30	635 / 23	506 / 14
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	달걀죽①	치즈죽②	참쌀김가루죽	참깨죽	참치죽	땅콩죽④
점 심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 영양찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 황태김치국⑤⑨ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑩ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 웨지감자구이② 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 닭살파프리카바비큐⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀찜국① 고등어무조림⑤⑥⑦ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	사과/호상요구르트②	단호박범벅②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②	토마토리조프⑤⑥⑩⑫⑬	단감/우유②	
kcal/단백질	607 / 26	647 / 33	685 / 26	627 / 22	606 / 30	518 / 14
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	연두부김죽⑤	파프리카죽	게살죽①⑤⑥⑧	새우죽⑤⑥⑨	옥수수죽
점 심	백미밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ (수제)둥그랑빵 브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	무밥+양념장⑤⑥ 김파국①⑤⑥ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/호상요구르트②	전고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	채소치즈그라탕②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	굴/우유②	
kcal/단백질	609 / 21	611 / 25	645 / 22	618 / 26	614 / 34	380 / 14
원산지 표시 (표시대상 품목·식단 안내문 참고)					알레르기 유발식품 표시	
쌀	현미	흑미	참쌀	김치(배추, 고춧가루)	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두 ⑥밀⑦고등어⑧계란⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		
식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)				수산물		
미트볼 (돼지고기, 닭고기, 국내산)	훈제오리 (오리 : 국내산)	계맛살 (연육:미국, 베트남, 인도산)	참치(다랑어) (다랑어:원양산)	오징어 원양산	전복 국내산	고등어 노르웨이산
* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미재, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창(명게), 전복, 방어, 부세						