

2026년 10월 식단표

(1-2세 주 식단)

시설명

별빛나래어린이집

* 발행처 : 포항시 II 울릉군어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 9. 11.

* 작성자 : 영양사

일 자	[1-2세 주 식단 안내]			1(목)	2(금)_버섯데이					
오전간식				채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥					
점 심	- 1일 900kcal, 단백질 20g 기준 - 모든 조리류는 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.			백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 미트볼청경채볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑦ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 느타리버섯우유들깨조림② 배추김치⑨					
오후간식	※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			닭고치②⑤⑥⑬	사과/우유②					
kcal/단백질				407 / 17	442 / 19					
일 자	5(월)_대채휴일	6(화)_두부데이	7(수)	8(목)	9(금)_한글날					
오전간식		미역죽⑤⑥	당근죽	녹두죽⑤						
점 심		훈제오리볶음밥⑤⑥ 순두부백탕⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 김달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 순살대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		고구마치즈구이②/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑩						
kcal/단백질		401 / 15	429 / 16	408 / 19						
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)					
오전간식	연근채소죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	전복죽⑩	흑임자죽	 견학으로 인한 개별 도시락 및 간식					
점 심	백미밥 들깨우젓국 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 당근달걀찜① 배추김치⑨	연두부된장달걀밥⑤⑥⑩ 채소개살탕①⑤⑥⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑬ 청경채닭은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	포도/호상요구르트②	찐밤/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥						
kcal/단백질	448 / 19	395 / 16	440 / 15	438 / 20						
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)					
오전간식	달걀죽①	표고버섯죽	찰쌀김가루죽	참깨죽	참치죽					
점 심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 영양찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑪ 온도토리국⑤⑥⑨ 웨지감자구이② 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 닭살파프리카바비큐⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀싹파국① 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과/호상요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	토마토리조토⑤⑥⑫⑬⑭⑮	단감/우유②					
kcal/단백질	431 / 19	500 / 11	445 / 17	414 / 14	394 / 20					
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)					
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	연두부김죽⑤	파프리카죽	게살죽①⑤⑥⑧	새우죽⑤⑥⑨					
점 심	백미밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑫⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 복어국⑤⑥ (수제)동그랑땡브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	배/호상요구르트②	찐고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	채소치즈그라탕②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	굴/우유②					
kcal/단백질	433 / 15	403 / 16	427 / 15	394 / 18	399 / 22					
원산지 표시					알레르기 유발식품 표시					
쌀	현미	흑미	참쌀	김치(배추, 고춧가루) 배 주 : 국내산 고춧가루 : 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쇠고기 국내산, 호주산	두부(콩) 국내산	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두 ⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲견과 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨 가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.
국내산	국내산	국내산	국내산							
식·어육가공품					수산물					
미트볼 (돼지고기 : 국산)			훈제오리 (오리고기 : 국내산)		오징어 국내산, 아르헨티나산			전복 국내산		
게맛살 (연육 : 외국산)			참치 (다랑어 : 원양산)		고등어 국내산					
* 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, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세										

* 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, 우렁성(명게), 전복, 방어, 부세



포항시 II 울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 10월 식단표

(3-5세 즉 식단)

시설명

별빛나래어린이집

* 발행처 : 포항시 II 울릉군어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 9. 11. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 즉 식단 안내]			1(목)	2(금)_버섯데이					
오전간식				채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥					
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 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 미트볼청경채볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑦ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 느타리버섯우유들깨조림② 배추김치⑨					
오후간식	※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			닭고치②⑤⑥⑫	사과/우유②					
kcal/단백질				618 / 25	679 / 29					
일 자	5(월)_대채휴일	6(화)_두부데이	7(수)	8(목)	9(금)_한글날					
오전간식		미역죽⑤⑥	당근죽	녹두죽⑤						
점 심		훈제오리볶음밥⑤⑥ 순두부백탕⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 김달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑫ 대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		고구마치즈구이②/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑩						
kcal/단백질		616 / 23	660 / 25	619 / 30						
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)					
오전간식	연근채소죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	전복죽⑩	흑임자죽	견학으로 인한 개별 도시락 및 간식 					
점 심	기장밥 들깨우렁국 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 당근달걀찜① 배추김치⑨	연두부된장탕⑤⑥⑩ 채소개살탕①⑤⑥⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑫ 청경채닭은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	포도/호상요구르트②	찐밤/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥						
kcal/단백질	632 / 26	608 / 25	677 / 23	667 / 30						
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)					
오전간식	달걀죽①	표고버섯죽	찰쌀김가루죽	참깨죽	참치죽					
점 심	수수밥 애호박새우젓국⑨ 영양찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑫ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 웨지감자구이② 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살파프리카바비큐⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀싹파국① 고등어우조림⑤⑥⑦ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	사과/호상요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	토마토리조프⑤⑥⑫⑬⑭⑮	단감/우유②					
kcal/단백질	607 / 26	769 / 17	685 / 26	627 / 22	606 / 30					
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)					
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	연두부김죽⑤	파프리카죽	게살죽①⑤⑥⑧	새우죽⑤⑥⑨					
점 심	차조밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	잡곡밥 복어국⑤⑥ (수제)동그랑땡브로콜리볶음⑤⑥⑩ 깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	배/호상요구르트②	찐고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	채소치즈그라탕②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	굴/우유②					
kcal/단백질	609 / 21	611 / 25	645 / 22	618 / 26	614 / 34					
원산지 표시					알레르기 유발식품 표시					
쌀	현미	흑미	참쌀	김치(배추, 고춧가루) 배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쇠고기 국내산, 호주산	두부(콩) 국내산	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두 ⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲견과 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨 가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.
국내산	국내산	국내산	국내산							
식·어육가공품					수산물					
미트볼 (돼지고기 : 국산)			훈제오리 (오리고기 : 국내산)		오징어 국내산, 아르헨티나산			전복 국내산		
게맛살 (연육 : 외국산)			참치 (다랑어 : 원양산)		고등어 국내산					
* 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, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세										

* 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, 우렁성(명게), 전복, 방어, 부세



포항시 II 울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management