

2026년 10월 식단표

국공립 경주 에일린의 뜰 어린이집

경주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 최옥미 (인)

날짜				1(목)	2(금)
오전간식				파프리카죽	쇠고기우영죽 ^⑩ (소:국내산 한우)
점심				쌀밥 애호박무채국 오리채소구이 ^{⑤⑥} (오리:국내산) 감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돼지고기채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} (돼지:국내산) 근대된장국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} [두부(콩:국내산)] 배추김치 ^⑨
오후간식				칼국수 ^{⑤⑥}	과일(사과)/우유 ^②
행사					
열량/단백질				439/13	393/17
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		과일(바나나)/치즈 ^②	미역채소죽	전복죽 ^⑩ (전복:국내산)	
점심		쌀밥 쇠고기버섯국 ^{⑤⑥⑩} (소:국내산 한우) 스크램블 김자반무침 배추김치 ^⑨	쌀밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} [두부(콩:국내산)] 순살간장찜닭 ^{⑤⑥⑩} (닭:국내산) 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} (돼지:국내산) 김구이 배추김치 ^⑨	
오후간식		옥수수콘죽	빵(도너츠) ^{①②⑤⑥/우유^②}	모듬채소튀김 ^{⑤⑥}	
행사			ESG 그림책 '지구를 지켜라!' 지구 슈퍼재활용 우주비행사/꼬마농부 시금치 심기		
열량/단백질		424/16	425/19	427/16	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	달걀죽 ^①	고구마치즈롤 ^{①②⑥}	참치양배추죽 [참치(다랑어:원양산)]	밤죽	새우살죽 ^⑨
점심	쌀밥 두부된장국 ^{⑤⑥} [두부(콩:국내산)] 소시지채소조림 ^{⑤⑥⑩⑫} [소시지(돼지:국내산)] 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 북어국 ^{⑤⑥} 닭살브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑩} (닭:국내산) 우영채조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑩} (소:국내산 한우) 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 표고미역국 ^{⑤⑥} 순살삼치구이 ^{⑤⑥} 파송송달걀찜 ^{①②} 배추김치 ^⑨	닭살하이라이스 ^{⑤⑥⑩⑫} (닭:국내산) 유부된장국 ^{⑤⑥} 참나물전 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	과일(감귤)/요거트 ^②	과일(포도)/치즈 ^②	빵(밤식빵) ^{①②⑤⑥/우유^②}	유부초밥 ^{⑤⑥}	과일(토마토) ^⑫ /우유 ^②
행사		고구마 오감놀이/요리활동	ESG 재활용 놀이터1		
열량/단백질	415/16	415/21	408/21	437/16	414/20
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	호박죽	두부채소죽 ^{⑤⑥} [두부(콩:국내산)]	연근죽	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}	느타리버섯죽
점심	쌀밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기당근볶음 ^{⑤⑥⑩} (소:국내산 한우) 김자반 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑩} (소:국내산 한우) 함박스테이크&소스 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} (돼지:국내산) (소:국내산 한우) 숙주나물 배추김치 ^⑨	유부야채비빔밥 ^{⑤⑥} 시금치된장국 ^{⑤⑥} 사과양자청무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기찜 ^{⑤⑥⑩} (돼지:국내산) 얼갈이배추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참치마요덮밥 ^{①⑤⑥} [참치(다랑어:원양산)] 미소장국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	과일(키위)/요거트 ^②	생크림케이크 ^{①②⑤⑥}	배/두유 ^⑤	잔치국수 ^{⑤⑥}	과일(멜론)/우유 ^②
행사		♥생일잔치♥	ESG 재활용 놀이터2/완납데이		비상대응
열량/단백질	415/20	415/17	412/20	404/16	403/17
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	브로콜리죽	달걀시금치죽 ^①	새송이참깨죽	대구살채소죽	쇠고기죽 ^⑩ (소:국내산 한우)
점심	쌀밥 닭살미역국 ^⑤ (닭:국내산) 동그랑땡구이 ^{⑤⑥⑩} (돼지:국내산) 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 쇠고기된장국 ^{⑤⑥⑩} (소:국내산 한우) 두부양념찜 ^{⑤⑥} [두부(콩:국내산)] 양배추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 새우살완자탕 ^{①⑤⑥⑨} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} (돼지:국내산) 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 닭살데리야끼조림 ^{⑤⑥⑩⑫} (닭:국내산) 가지양파무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈까스&소스 ^{①②⑤⑥⑩⑫} (돼지:국내산) 쌀밥(소) 콩나물국 ^⑤ 푸실리샐러드 ^{⑤⑥⑫} 배추김치 ^⑨
오후간식	과일(바나나)/요거트 ^②	과일(감귤)/치즈 ^②	빵(롤빵) ^{①②⑤⑥/두유^⑤}	우동 ^{⑤⑥}	과일(단감)/우유 ^②
행사					소방대피훈련
열량/단백질	419/15	398/18	429/20	430/20	415/21

♥ 알레르기 유발식품 19종 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한해 주세요.)

♥ 가공품의 경우 제품마다 원재료 차이로 알레르기 유발식품 포함 여부가 달라질 수 있습니다. 알레르기 아동이 있는 시설은 실제 사용하는 제품을 확인 후 추가 기입해주세요.