

제1한기도담어린이집 / 유아용		면허번호 175297		영양사 김민주		2026년 10월 영유아 식단표		  		
▶알레르기주의 식품은 파란색으로 표기되어 있습니다. ▶①난류 및 가금류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복 포함), ⑲젓										
날짜/요일	오전간식	중식	오후간식	석식	10월 1일(목)	kcal	10월 2일(금)	kcal		
		①곡류 - 쌀,잡곡(찰보리,찰쌀,찰흑미,찰기장,적두):국내산 /누룽지:국내산 ②콩 - 두부류,콩국수,콩비지,유부: 국내산/완두콩-미국산 ③배추,김치류 - 배추:국내산,고추가루:국내산 ④소고기&가공품 -국내산(한우) ⑤돼지,닭고기&가공품 -돼지고기:국내산,계육:국내산 ⑥햄류,소시지류 - 돈육,계육:국내산/베이컨-외국산(스페인, 독일 등) ⑦수산물 - 고등어,삼치,갈치,달고기:국산/코다리,임연수:러시아/볼락:미국산/가자미:미국산/어묵:베트남/아귀,오징어:국산/낙지,쭈꾸미:베트남/새우살,명엽채:베트남/진미채:칠레산,베트남/황태채:러시아/어묵(연육)-갈치:중국산,베트남산			10월 1일(목) 녹두죽/사과 110.3 529.6 150 422		10월 2일(금) 매실주스/바나나 84.5 503.1 270 415.9			
		①곡류 - 쌀,잡곡(찰보리,찰쌀,찰흑미,찰기장,적두):국내산 /누룽지:국내산 ②콩 - 두부류,콩국수,콩비지,유부: 국내산/완두콩-미국산 ③배추,김치류 - 배추:국내산,고추가루:국내산 ④소고기&가공품 -국내산(한우) ⑤돼지,닭고기&가공품 -돼지고기:국내산,계육:국내산 ⑥햄류,소시지류 - 돈육,계육:국내산/베이컨-외국산(스페인, 독일 등) ⑦수산물 - 고등어,삼치,갈치,달고기:국산/코다리,임연수:러시아/볼락:미국산/가자미:미국산/어묵:베트남/아귀,오징어:국산/낙지,쭈꾸미:베트남/새우살,명엽채:베트남/진미채:칠레산,베트남/황태채:러시아/어묵(연육)-갈치:중국산,베트남산			10월 1일(목) <일 품> 한우콩나물밥&부추장 미소장국 뿌리채소튀김⑥ 크래미샐러드①⑥ 수제비트양배추피클 유기농식혜 찐고구마⑦/우유② 쌀밥 콩비지찌개⑤⑩ 오리구이① 김부각 방풍나물 토마토김치⑫		10월 2일(금) 보리밥 존득만둣국⑤⑥⑩⑬ 목살폭찜⑩ 표고버섯구이 콩나물무침 토마토김치⑫ 오렌지 버터핑거스틱①②⑤⑥/우유② 쌀밥 다시마뚝국 한입떡갈비조림⑤⑬ 애호박볶음⑤ 청경채나물 토마토김치⑫			
날짜/요일	오전간식	중식	오후간식	석식	10월 5일(월)	kcal	10월 6일(화)	kcal	10월 7일(수)	
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토	81.7	10월 7일(수) 동태살김치죽/배	150	10월 8일(목) 오징어무죽⑦/멜론	134
		10월 5일(월) 개천절 대체휴일			10월 6일(화) 누룽지죽/토마토					