2026년 10월 식단표(만0-2세)

은하수어린이집
영 양 사 : 김남순, 고세영

날짜/요일				1 / 목	2 / 금
점 심				백미밥 한방닭곰탕⑮ 생선까스/소스①②⑤⑥ 취나물된장나물⑤⑥ 맛김치⑨	찰기장밥 북어들깨미역국⑤⑥ 쭈돈불고기⑤⑥⑩ 가는오징어채무침⑤⑥⑰ 동치미김치
열량/단백질/칼슘/철분				549.8/23.43/66.97/1.58	404.5/24.51/52.31/1.87
간식				양파죽/찐고구마,우유②	달걀죽/케이크,우유①②
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수	8 / 목	9 / 금
점 심		백미밥 삼색수제비국①⑤⑥ 비엔나케찹조림⑤⑥⑩⑫⑮ 명엽채실고추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 깐쇼새우/칠리소스①⑤⑥⑨⑫ 야채계란말이①⑤ 물김치	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 야채찜닭⑤⑥⑮ 해바라기씨멸치볶음⑤⑥ 맛김치⑨	
열량/단백질/칼슘/철분		524.9/19.82/96.43/1.85	476.8/15.31/70.57/2.12	373.1/20.83/86.08/1.51	
간식		단호박죽/미니핫도그,우유②	닭살야채죽/케이크,우유①②	소고기죽/배	
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금
점 심	차조밥 호박두부된장국⑤⑥ 직화불향돈불고기⑤⑥⑩ 알배기배추찜⑤⑥ 맛김치⑨	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 갈비만두구이/소스⑤⑥⑩ 연근엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 동태무국⑤⑥ 표고버섯부추잡채⑤⑥⑩ 김구이⑤ 백김치	백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 간장제육불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찰수수밥 닭개장⑤⑥⑮ 임연수마늘소스조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘/철분	405.1/15.1/52.75/1.24	433.7/9.29/59.01/1.3	353.4/11.34/56.47/1.45	393.7/20.3/62.57/1.27	438.6/23.02/47.03/4.35
간식	브로콜리죽/토마토⑫	참치야채죽/삶은달걀①,우유②	애호박죽/잔치국수	누룽지죽/바나나	팽이버섯죽/어묵국
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목	23 / 금
점 심	귀리밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부스테이크⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 총각김치⑨	백미밥 순살닭무국⑮ 동태살전①⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 포기김치⑨	바몬드카레라이스⑤⑥⑩ 찹쌀탕수육/소스⑤⑥⑩⑫ 꼬들단무지무침⑤⑥	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 안동찜닭분모자⑤⑥⑮ 청경채버섯볶음⑤⑥ 맛김치⑨	찰현미밥 참치김칫국⑤⑥⑨ 코다리무우조림⑤⑥ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥
열량/단백질/칼슘/철분	394.5/15.94/40.33/1.6	374.1/24.09/53.15/1.25	425.8/12.65/17.29/0.93	387.8/19.83/62.0/1.63	438.5/33.28/169.51/2.3
간식	들깨죽/시리얼,우유②	순두부죽⑤/채소주먹밥,우유②	게살야채죽/찐단호박,우유②	타락죽/사과	흑미죽/스파게티,우유②
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금
점 심	기장밥 우동국물⑤⑥ 등심돈까스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 오이양파무침⑤⑥ 맛김치⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 춘천식닭갈비⑤⑥⑮ 베이컨양배추볶음⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 계란탕①⑤⑥ 치킨너겟/소스①⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 데리야끼삼치구이⑤⑥⑱ 양념감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	혼합곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비계란구이①⑤⑥⑩ 키위드레싱샐러드①⑤⑥ 알타리김치⑨
열량/단백질/칼슘/철분	453.7/20.12/34.97/1.3	453.0/23.4/48.77/1.75	427.7/15.43/86.09/2.24	420.4/17.06/55.79/1.3	437.7/20.77/38.12/2.26
간식	달걀죽①/배	미역죽/김가주주먹밥,우유②	표고버섯야채죽/찐고구마,우유②	당근죽/물만두,우유②	청경채죽/잼토스트,우유②

원산지 표시	쌀	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류)	배추김치		수산물	오징어	주꾸미	삼치	동태, 코다리
							배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	국내산	원양산

식육 가공품	직화돈불고기	돈까스, 찹쌀탕수육	물(갈비)만두, 떡갈비	치킨너겟	비엔나	베이컨	두부스테이크	수산물 가공품	오징어채	생선까스	참치 (가다랑어)
	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돈육, 닭고기	돈육	돈육, 닭고기, 쇠고기		오징어	명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산		페루산	러시아산	원양산

알림

- 알레르기 유발물질 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 (메뉴 뒤 번호 표시)
* 제시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의바랍니다.

- 조리는 원에서 직접 합니다.
- 알레르기 원아의 경우, 대체음식이 제공됩니다.

은하수어린이집