

[발행일] 2026. 9. 18.
[작성자] 허차남 영양사(인)

2026년 10월 1~2세 일반형 식단

울진보듬이나눔이어린이집

날짜				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 안내합니다. * 자연식(주3회제공) * 이벤트식단 ① 세계음식데이 : 넷째주 수요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표연이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			떠먹는요구르트②	견과죽⑭	
점심				흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채달걀찜① 브로콜리숙회 &참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 옥수수꽃말샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식				치즈주먹밥②⑤ &보리차	비요뜨	
열량/단백질				430/17	413/18	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		버섯죽	과일(사과)/우유	바나나/우유		우유②
점심		참쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 우양채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥 건새우콩나물국⑤⑨ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑫ 배추김치⑨	수수밥 부추바지락국⑨⑩ 안매운닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 얼무나물 배추김치⑨		울무밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 양배추겉절이 깍두기⑨
오후간식		빵(연유브레드)①②⑤ &우유②	찐단호박/우유②	칼국수⑥		
열량/단백질		417/14	405/16	429/21		316/13
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	과일(포도) &어린이치즈②	바나나/우유	배/짜요짜요	닭죽⑮	떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염저당) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 늪은호박된장국⑤⑥ 유자삼치구이⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국 돼지갈비찜 잡채 과일샐러드	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	햇케이크①②⑤⑥ &오렌지주스	빵(단팥빵)①②⑤⑥ &우유②	찐고구마/우유②	영양주먹밥⑤ &메밀차③	부추전①⑤⑥ &동글레차	
열량/단백질	405/16	407/14	482/22	413/15	398/15	274/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(바나나) ①	쇠고기채소죽⑬	사과/우유	단호박죽	떠먹는 요구르트	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 설렁탕&소면⑥⑬ 들기름두부구이&간장 양념장⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기후리가케주먹밥 ⑤⑬ 온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥ &우유②	찐감자/오렌지주스②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩ &우유②	
열량/단백질	414/12	478/29	451/17	421/15	433/15	342/14
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(키위)/우유	잔죽⑯	과일(포도) &어린이치즈②	사과밤죽	떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨⑬⑭ 토마토시금치프리카 타타①②⑤⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우렁된장국⑤⑥⑬ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 우동국물⑤⑥ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 비타민과일샐러드②⑪	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 치돌박이숙주볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운감자찌개 ⑤⑥⑨ 가지미조림⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨크림리조뜨②⑩ 달걀찜① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑭ 배추김치⑨
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	빵(참쌀도넛)①②⑤ ⑥/우유②	찐단호박/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &옥수수차	찐만두⑤⑥&우유②	
열량/단백질	436/26	453/16	421/13	428/12	442/17	347/13

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
		배추	고춧가루	두부류	한우	국내산	국내산	국내산	참치 (다랑어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어
	국산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	국산	러시아산	국산

*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어: 페루산)

※ 울진생도미, 유기농고춧가루, 울진김치는 울진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026. 9. 30. 울진보듬이나눔이어린이집원장드림

날짜				1(목)	2(금)	3(토) 개천절							
오전간식	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 안내합니다. * 자연식(주3회제공) * 이벤트식단 ① 세계음식데이 : 넷째주 수요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표연이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			떠먹는요구르트②	견과죽⑭								
점심				흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채달걀찜① 브로콜리숙회 &참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 옥수수꽃말샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨								
오후간식				치즈주먹밥②⑤ &보리차	비요뜨								
열량/단백질				662/26	636/27								
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)							
오전간식		버섯죽	과일(사과)/우유	바나나/우유		우유②							
점심		참쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥 건새우콩나물국⑤⑨ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑫ 배추김치⑨	수수밥 부추바지락국⑨⑩ 안매운닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 얼무나물 배추김치⑨		울무밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 양배추겉절이 깍두기⑨							
오후간식		빵(연유브레드)①②⑤ /우유②	찐단호박&우유②	칼국수⑥									
열량/단백질		642/22	623/25	660/32		487/20							
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)							
오전간식	과일(포도) &어린이치즈②	바나나/우유	배/짜요짜요	닭죽⑮	떠먹는 요구르트	우유②							
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염저당) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 늪은호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥ 돼지갈비찜 잡채 과일샐러드	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	빵(단팥빵)①②⑤⑥& 우유②	케이크/요구르트	영양주먹밥⑤ /메밀차③	찐고구마/우유								
열량/단백질	623/24	626/21	725/32	635/24	612/23	421/18							
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)							
오전간식	과일(바나나)/우유	쇠고기채소죽⑬	사과/우유	단호박죽	떠먹는요구르트	우유②							
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨묵국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 설렁탕&소면⑥⑬ 들기름두부구이&간장 양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기후리가케주먹밥 ⑤⑬ 온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨							
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	빵(소보로빵)①②④⑥ &우유②	찐감자/오렌지주스②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩ /우유②								
열량/단백질	637/19	727/45	693/26	648/23	666/23	526/21							
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이	29(목)	30(금)	31(토)							
오전간식	과일(키위)/우유	잣죽⑯	과일(포도) /어린이치즈②	사과밤죽	떠먹는요구르트②	우유②							
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨⑦⑩ 토마토시금치프리카 타타①②⑤⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우렁된장국⑤⑥⑬ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 우동국물⑤⑥ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 비타민과일샐러드②⑪	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 가지미조림⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨크림리조뜨②⑩ 달걀찜국① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑭ 배추김치⑨							
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	빵(참쌀도넛)①②⑤ /우유②	찐단호박/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	찐만두⑤⑥/우유②								
열량/단백질	671/40	697/24	647/20	655/19	680/26	534/20							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우	국내산	국내산	국내산	참치 (다량어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어	
	국산	국산	국산	국산	국산				연근해산	국산	러시아산	국산	산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채우침(오징어: 페루산)				떡갈비(소: 국내산 돼지: 국내산) 베이컨(돼지: 국내산)									

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026. 9. 30. 울진보듬이나눔이어린이집 원장드림