

2026년 10월 1~2세 일반형 식단

중양어린이집

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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): 🌿 * 이벤트식단 ① 세계음식데이 🌐 : 넷째주 수요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			건과죽 ¹⁴	채소스틱(파프리카)🌿 &짜먹는요구르트 ²								
점심				흑미밥 대구탕 ⁵ ⁶ 아채달걀찜 ¹ 브로콜리숙회 &참깨소스 ¹ ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	잡곡밥 들깨배추국 ⁵ ⁶ 돼지고기두루치기 ⁵ ⁶ ¹⁰ 옥수수꽃망살샐러드 ¹ ⁵ ⁶ ⁸ 깍두기 ⁹								
오후간식				치즈주먹밥 ² ⁵ &보리차	삶은달걀 ¹ &식혜								
열량/단백질				430/17	413/18								
날짜	이중아생일	취사생일	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	민사생일							
오전간식		버섯죽	과일(사과)🌿	병아리콩죽 ⁵		우유 ²							
점심		참살현미밥 쇠고기미역국 ⁵ ⁶ ¹⁰ 두부조림 ⁵ ⁶ 우영채볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참치채소비빔밥 건새우콩나물국 ⁵ ⁹ 치즈토마토달걀볶음 ⁵ ⁶ ¹² 배추김치 ⁹	수수밥 부추바지락국 ⁹ ¹⁰ 안매운닭볶음탕 ⁵ ⁶ ¹⁵ 열무나물 배추김치 ⁹		울무밥 수제비국 ⁵ ⁶ 쇠고기볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ 양배추겉절이 깍두기 ⁹							
오후간식		빵(미니와플)①②⑤⑥ &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	부추된장죽 ⁵ ⁶	연두부&양념장 ⁵ ⁶	닭죽 ¹⁵	채소스틱(당근)& 짜먹는요구르트 ²	우유 ²							
점심	백미밥 청경채된장국 ⁵ ⁶ (저염 저당) 돼지고기연근조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ 노각무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참살현미밥 쇠고기미역국 ⁵ ⁶ ¹⁰ 두부조림 ⁵ ⁶ 우영채볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	돼지고기카레라이스 ⁵ ⁶ ¹⁰ 팽이버섯맑은국 ⁵ ⁶ 케이준치킨샐러드 ¹ ² ⁵ ¹⁵ 배추김치 ⁹	흑미밥 아욱맑은국 ⁵ ⁶ 쇠고기가지볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ 열감이나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	기장밥 황태국 ⁵ ⁶ 떡갈비조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁵ 당근숙주나물 ⁵ 배추김치 ⁹	간장주꾸미덮밥 ⁵ ⁶ 다시마채국 ⁵ ⁶ 고구마순들깨나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹							
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	빵(감자고로케)①②⑤ ⑥&우유②	찐고구미🌿&우유②	영양주먹밥 ⁵ &메밀차③	부추전①⑤⑥ &동글레차								
열량/단백질	405/16	418/14	482/22	413/15	398/15	274/12							
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)							
오전간식	과일(바나나)🌿	쇠고기채소죽 ¹⁰	시리얼&우유②⑤⑥	단호박죽	과일(배)🌿	우유 ²							
점심	백미밥 감장국 ⁵ ⁶ 돼지고기미나리볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ 느타리버섯나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참살현미밥 들깨묵국 ⁵ ⁶ 코다리조림 ⁵ ⁶ 깍두기나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	곤드레나물밥&양념장 ⁵ ⁶ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⁵ ⁶ 달걀후라이①⑤ 배추김치 ⁹	수수밥 배추된장국 ⁵ ⁶ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	울무밥 설렁탕&소면 ⁶ ¹⁰ 들기름두부구이&간장 양념장③ 파프리카무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	쇠고기후리가케주먹밥 ⁵ ¹⁰ 온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치 ⁹							
오후간식	고구마맛탕 ⁵ &우유②	빵(소보로빵)①②④⑥ &우유②	찐감자🌿 &오렌지주스②	크림소스스파게티 ² ⁶ ¹⁰	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)🌿 &어린이치즈②	갯죽 ¹⁹	과일(포도)🌿 &어린이치즈②	사과밤죽	채소스틱(오이) &짜먹는요구르트 ²	우유 ²							
점심	백미밥 해물순두부찌개 ¹ ⁵ ⁹ ¹⁷ ¹⁸ (저염) 토마토시금치프리카타타①②⑤⑫ 무나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 우렁된장국 ⁵ ⁶ ¹⁰ 돼지고기콩나물찜 ⁵ ⁶ ¹⁰ 참나물무침 배추김치 ⁹	오므라이스①⑤⑫⑯ 우동국물 ⁵ ⁶ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) 📌 ①⑤⑥⑨⑩⑫⑯ 비타민과일샐러드②⑪	기장밥 들깨시래기국 ⁵ ⁶ 차돌박이숙주볶음 ⁵ ⁶ 상추사과무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	검정콩밥 ⁵ 안매운김치찌개 ⁵ ⁶ 가지미조림 ⁵ ⁶ 탕평채 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	베이컨크림리조뜨②⑩ 달걀찜국① 브로콜리견과류볶음 ⁴ ⁵ ⁶ ¹⁴ 배추김치 ⁹							
오후간식	꼬치어묵 ⁵ ⁶	빵(참쌀도넛츠)①②⑤ ⑥&우유②	단호박꿀찜🌿 &우유②	김가루주먹밥 ⁵ ⁶ &옥수수차	찐빵 ⁵ ⁶ &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/육우/젓소					참치 (다량어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산	산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				떡갈비(소: 국내산 베이컨(돼지: 국내산	돼지: 국내산)								

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.