

10월 행복밥상

2026-10-(1세~5세)

작성자 : 경상남도청어린이집 영양사정영희

주	구분	월	화	수	목	금
1	일자				1	2
	오전간식				◆방울토마토⑫*스크럼블에그①	소고기콩나물죽⑤⑬
	영양가득 점심				참쌀팔밥 소고기미역국⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑪ 콩나물무침 ⑤⑧ 백김치	수수밥 들깨우렛국 닭다리살오븐양념구이 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)
	오후간식				오븐피자①②⑤⑥*한모금주스 (만1세 톨케익)	수제미니새우버거①②⑤⑥⑨⑫⑭
	행사안내				♥생일식단♥	
2	일자	5	6 저염Day	7	8	9
	오전간식		연두부야채죽⑤	◆배 (창원시지원과일)* 식빵잼토스트	전복미역죽⑧⑮	
	영양가득 점심		찰현미밥 맑은콩나물국⑤⑧ 소고기육전 ①⑥⑧⑬ 새우살호박볶음⑧⑨ 얼갈이배추겉절이⑨ (만1세 백김치)	소고기카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 미소장국⑤⑧ 새우까스⑥*콘소스①⑤ 깍두기(만1세 백김치) ♬바른목장요구르트②♬	찰보리밥 닭개장⑤⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 김자반 배추김치⑨(만1세 백김치)	
	오후간식		카야잼토스트①②⑤⑥*우유②	수제감자순수제비⑤⑥⑧	우영김밥⑤⑥	
	행사안내	♥ 대체공휴일 ♥				♥ 한글날 ♥
3	일자	12	13 저염Day	14	15	16
	오전간식	단호박죽	◆바나나 (창원시지원과일)* 짜먹는요거트②	◆샤인머스캣 (창원시지원과일)* 후리가케밥⑥	간장계란밥①⑤⑥	전복죽⑮
	영양가득 점심	잡곡밥 두부탕국⑤⑮ 훈제오리버섯볶음①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치	차조밥 김치어묵국⑤⑥⑧⑨ 목살양념오븐구이⑤⑥⑩*쌈무 참나물무침⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)	오색나물비빔밥⑤⑥⑮⑮ 팽이두부장국⑤ 어묵야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨(만1세 백김치) ♬요구르트런②♬	백미밥 소고기콩나물국⑤⑧⑮ 고등어구이⑥⑦ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨(만1세 백김치)	흑미밥 두부감자된장국⑤⑧ 돼지고기오징어볶음⑤⑥⑩⑪⑮ 양배추쌈*쌈장⑤ 깍두기(만1세 백김치)
	오후간식	참치마요삼각김밥①⑤⑥⑮ (만1세 참치마요삼각주먹밥)	에그감자노랑빵샌드위치①②⑤⑥	소고기간장국수⑤⑥⑮	수제후라이드치킨⑤⑥⑮	◆찐감자*수제딸기버나나우유②
	행사안내					
4	일자	19	20 저염Day	21	22	23
	오전간식	달걀야채죽①	◆사과 (창원시지원과일)* 김가루밥	◆파인애플*삶은계란①	소고기양배추죽⑮	닭살누룽지죽⑮
	영양가득 점심	홍국쌀밥 새우살야채된장국⑤⑧⑨ 소고기두부조림⑤⑥⑮⑮ 김구이*양념장⑤⑥ 얼갈이배추겉절이⑨ (만1세 백김치)	강황쌀밥 전복미역국⑧⑮ 돼지안심에추리알장조림 ①⑤⑥⑩⑮ 배추된장나물⑤⑧ 깍두기⑨(만1세 백김치)	백미밥 수제안심돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 우동장국⑤⑥⑦ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨(만1세 백김치)	수수밥 황태채두부계란국①⑤⑧ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)	백미밥 갈비탕⑧⑮ 야채계란말이①⑧ 오이새콤무침 깍두기⑨(만1세 백김치)
	오후간식	수제버섯탕수육⑤⑥⑩⑫	◆군고구마*수제블루베리요거트우유②	바삭감자채베이전전⑥⑩	바나나오븐핫케익①②⑤⑥ *우유②	새우튀김우동①②⑤⑥⑦⑨
	행사안내					
5	일자	26	27 저염Day	28	29	30
	오전간식	크림스프*크루통	◆단감 (창원시지원과일)* 식빵토스트(크림치즈*잼)②⑥	소고기야채죽⑮	◆과일토팅*플레인요거트②	◆샤인머스캣*후리가케밥⑥
	영양가득 점심	찰현미밥 얼갈이들깨된장국⑤⑧ 돼지고기간장불고기⑤⑥⑩⑮ 브로콜리나물⑧ 배추김치⑨(만1세 백김치)	찰보리밥 돼지고기김치국⑤⑧⑨⑩ (만1세 돼지고기백김치국) 삼치데리야까오븐구이⑤⑥⑮⑮ 감자채피망볶음 깍두기⑨(만1세 백김치)	짜장면*추가밥①②⑥⑩⑮ (만1세 짜장밥) 계란파국①⑧ 튀김만두①⑤⑥⑩ 단무지(만1세 백김치) ♬바른목장요구르트②♬	기장밥 버섯된장국⑤⑧ 수육⑩*상추쌈⑤⑥ 배우생채 배추김치⑨(만1세 백김치)	잡곡밥 감자맑은국⑧ 논꽃치즈함박스테이크①②⑤⑥⑩⑮ 오이사와오리엔탈무침 깍두기⑨(만1세 백김치)
	오후간식	고구마맛탕⑤	화이트라구스파게티②⑤⑥⑩⑮⑮	유부초밥①②⑤⑥⑮ (만1세 유부죽먹밥)	후리가케삼각주먹밥①⑤⑥⑮	핫도그사라다빵①②⑤⑥⑩⑫
	행사안내					

* 위 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군 내의 다른 식품으로 변동될 수 있습니다.

* 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.

* 식품알레르기 질환에 대한 지침 안내 후 조사한 기록을 토대로 급·간식의 조리나 배식이 이루어집니다.

* 자연식품은 ◆를 표시하였습니다.

* 매주 화요일마다 저염Day를 실시하여 국의 염도를 0.3%로 나트륨섭취를 줄이도록 하였습니다. 그 외는 국의 염도를 0.5% 이하로 합니다.

* 어린이집 일정으로 식단과 행사는 변경될 수 있습니다.

원산지	쌀(국내산), 배추김치·배추(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 낙지(국내산), 장어(국내산) 오리고기(국내산), 미꾸라지(국내산), 꽃게(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 두부(국내산), 명태(러시아산)
알레르기 유발 식품	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣