



2026년 10월 (만1~2세) 죽형식단

☎ 전주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2026년 9월 18일

숨사탕어린이집♡♡

구분		1(목)		2(금)	3(토) 개천절	
오 전 간 식		(과일간식지원사업 안내)		참쌀대추죽	밤죽	
점심	▶ 국의 적정염도(센터권장): 0.50%이하 ▶ 자연식품은 🍎 표시를 하였습니다. ▶ 알레르기유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ▶ 식단 감수 기간은 9월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.	진주농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 🍌🍌과일명 표시를 하였습니다. (예: 🍌🍌바나나)		백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 해물완자조림 ⑤⑥⑦⑱ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 오리불고기⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	영양(kcal) / 단백질(g)			크림소스스파게티 ②⑥⑩ 393.3/15.1	🍌🍌사과 우유② 425.3/15.9	
	일자 / 요일	5(월) 대체휴무일		8(목)	9(금) 한글날	
오 전 간 식		들깨죽	표고버섯죽	부추된장국⑤⑥	가자미무죽	
점심		백미밥 감자양파국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 야채달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위	
오 후 간 식		연두부&양념장⑤⑥	🍌🍌굴 우유②	🍌🍌단감 포도주스	완두콩스프②⑥	
영양(kcal) / 단백질(g)		378.2/15.8	395.2/18.2	389.7/13.6	403.7/14.8	
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오 전 간 식	달걀죽①	타락죽②	누룽지죽	전복죽⑬	고구마죽	
점심	백미밥 수제빫국⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게살된장국⑤⑥⑧ 안매운마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	치즈달걀비빔밥 ②⑤⑥⑬ 복엇국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑦ 돼지마늘간장볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 참치무조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살당근볶음밥 ⑤⑥⑦ 청국장찌개⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
	오 후 간 식	🍌🍌사과 우유②	야채고로케①⑤⑥ 등글레차	🍌🍌바나나 우유②	온국수⑤⑥	🍌🍌샤인머스켓 우유②
	영양(kcal) / 단백질(g)	430.9/14.7	434.9/16.4	401/18.6	390.8/17.3	432.8/17.7
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오 전 간 식	황태죽	녹두죽	배추죽	견과류죽④⑭	애호박죽	
점심	백미밥 청경채맑은국 닭가슴살장조림⑤⑥⑬ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑬ 오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑦ 취나물우자무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 안매운김치국⑨ 배추김치⑨ 굴
	오 후 간 식	🍌🍌멜론 요구르트②	어묵바⑤⑥ 매실차	🍌🍌방울토마토② 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	🍌🍌배 우유②
	영양(kcal) / 단백질(g)	389.2/18.6	427.9/18	398.7/14.1	407/16	415.6/17.9
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오 전 간 식	가지죽	돼지고기야채죽⑩	미역죽	참깨죽	감자죽	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 새우살계첩조림 ⑤⑥⑦⑱ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 꽃맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	백미밥 쫄갯어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2공기 홍합살갈국수⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 샤인머스켓
	오 후 간 식	🍌🍌바나나 플레인요거트②	늪은호박전⑤⑥ 보리차	🍌🍌키위 우유②	푸실리샐러드⑤⑥	🍌🍌사과 우유②
	영양(kcal) / 단백질(g)	420.6/13.8	383.6/18.7	441.4/13.5	403.8/14.2	422.1/18.6
일자 / 요일						

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시>										*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.				
쌀					콩			소고기		육류			배추김치	
밥	죽	참쌀	현미	흑미	누룽지	두부	연두부	순두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물					수산물가공품					식육가공품				
꽃게	전복	고등어	어묵	해물완자	꽃맛살	참치	어묵바	생선까스	베이컨	너비아니				
국내산	국내산	국내산	명태:베트남산	오징어:국내산	명태:베트남산	가다랑어:베트남산	명태:베트남산	명태:러시아산	돼지:국내산	소:국내산	돼지:국내산			