

발행연도: 2026년

발행처:  **충청시 어린이·사회복지금관리지원센터**
Children and Social Welfare Fund Management Support Center



10월 식단표



오전죽식-만1~2세

(엔젤)어린이집

일자	공지사항		1[목]	2[금]	3[토] '개천절'
오전간식	'제철밥상' (사과도파아피자, 고구마샌드위치) 레시피를 활용한 제철식단을 참고하여 활용해 주시기 바랍니다. * 매주 수요일은 동영사에서 지원하는 도내 생산된 신선한 과일간식이 제공됩니다. (수급상황에 따라 과일이 변동될 수 있습니다)		채소죽	양배추죽⑤⑥	하늘이 처음 열린 날 개천절 
점심			백미밥 미역장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑩ 잔말치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			볶음우동⑤⑥	배	
열량(kcal) /단백질(g)			448/19	370/13	
일자	5[월] '제철밥상'	6[화]	7[수]	8[목] '제철밥상'	9[금] '한글날'
오전간식		깨죽	치즈양파죽②	채소죽	한글날 
점심		차조밥 물만두국⑤⑥⑩ 해물파전①⑤⑥⑦⑩ 숙주달걀나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑩ 근대면장국⑤⑥ 생선까사르타르스⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		오랜단호박범벅①⑤ 동글래차	배	★사과도파아피자 오렌지주스	
열량(kcal) /단백질(g)		472/15	288/13	452/17	
일자	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	전복죽 ⑩	애호박죽 ⑤⑥	버섯죽	채소죽	당근죽
점심	수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 훈제오리부추볶음 무생채 배추김치⑨	기장밥 순두부찌개①⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우육볶음밥 ⑤⑥⑩ 시락국⑤⑥ 관동새우①⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대면장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추쌈 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	편고구마 오미자차	파프리카스틱 유아치즈②	추리까게주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 옥수수차	미니칼국수⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)	508/19	426/14	498/19	514/17	427/15
일자	19[월] '제철밥상'	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	미역죽⑤⑥	참치채소죽	달걀죽①	채소죽	오트밀죽②
점심	참살현미밥 바지락국⑩ 순살달걀볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 쇠고기사브사브④⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 치커리사과무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 미나리갓새우①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	참살현미밥 맑은동태탕⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 인어초밥①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ 삼추겉절이 깍두기⑨
오후간식	★고구마샌드위치①②⑤⑥ 포도주스	모듬어묵탕⑤⑥	골드키위	다진유부주먹밥 ⑤⑥ 부리차	순두부+양념장⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)	433/17	526/30	431/15	537/19	364/21
일자	26[월] '제철밥상'	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	바지락죽⑩	계살죽①⑤⑥⑩	브로콜리죽⑤⑥	채소죽	녹두죽
점심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑩ 시금치무침 배추김치⑨	보리밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 쇠고기쌀국수⑩ 춘권튀김⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 동글동글달걀찜① 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돼지국밥⑤⑥⑨⑩ 해물원자전⑤⑨ 부추무침 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ 망고주스	편밥 매실차	골드키위	바나나그레인라요거트볼 ②⑤⑥	로제소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯
열량(kcal) /단백질(g)	473/12	466/18	466/12	440/14	551/19

★위 식단은 충청시어린이사회복지금관리지원센터에서 제공하는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

★★ 원산지 표시 ★★

쌀	콩	육류	육류(가공품)
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	쇠고기	국내산
누룽지	국내산	돼지고기	국내산
김치(배추)	국내산	닭고기	국내산
김치(고춧가루)	국내산	소시지	외국산
국내산	전북	산	산

*알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다.
*한국인에게 알레르기를 유발하는 19가지 식품 이오니 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.