

10월 식단표(1~2세 일반형)



수양어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품 ▶ 8일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 승능을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하 ▶ 10월 신메뉴는 고창군 지역 특산물(무)을 활용한 무소고기주먹밥입니다. ▶ 10월 세계음식은 대만의 루단(달걀장조림)입니다. ▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요 ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.				▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩다랑어 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * ⑳야생산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함	
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
오전간식				감자스프②	배
점심	▶제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			참쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
				다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차 396kcal/16g	햇바①⑤⑦⑩⑬&우유② 423kcal/19g
오후간식					
영양정보					
일자	5[대체휴일]	6	7	8[저염]	9[한글날]
오전간식		채소죽	골드키위	흑임자죽	
점심		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥⑩ 우엉들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 승능 돼지고기포침⑤⑥⑩⑬ 미역나물 배추김치⑨	
		찐고구마&우유② 442kcal/13g	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 395kcal/13g	모닝빵①②⑤⑥&떠먹는요구르트② 434kcal/14g	
오후간식					
영양정보					
일자	12	13	14[생일축하]	15	16
오전간식	굴	김가루죽	배	바나나	사과
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 무나물 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 해물완자구이①⑤⑥⑨⑪ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	참쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑪⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑬⑭ 브로콜리무침 깍두기⑨
	쌀과자⑤⑥&우유② 395kcal/15g	크로와상①②⑤⑥&과채주스 412kcal/13g	케이크①②⑤⑥&우유② 458kcal/13g	감자튀김⑤&매실차 405kcal/13g	롤빵①②⑤⑥&우유② 381kcal/15g
일자	19	20	21	22	23
오전간식	단감	당근죽	골드키위	닭죽⑮	배
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 탕수육①②⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
	치즈핫도그①②⑤⑥⑩⑮&우유② 429kcal/15g	과일요구르트범벅② 387kcal/16g	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 380kcal/14g	프렌치토스트①②⑤⑥&우유② 451kcal/19g	찐감자&우유② 412kcal/17g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	굴	크림스프②⑤⑥⑩⑮	바나나	브로콜리죽	샤인머스켓
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀찜국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
	찐고구마&우유② 403kcal/17g	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차 430kcal/16g	마들렌①②⑤⑥&우유② 422kcal/16g	팝콘①②⑤⑥⑩&떠먹는요구르트② 433kcal/18g	시리얼⑤⑥&우유② 442kcal/13g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물을 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물을 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)	
메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)				
쌀	밥, 죽	국산	두부류(콩)	국산	오리고기	국산	해물완자구이
	누룽지	국산	소고기	국산(한우)	참치(다랑어)	원양산	오징어(칠레.페루산)
배추김치	배추	국산	돼지고기	국산	고등어	국산	
	고춧가루	국산	닭고기	국산			

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)

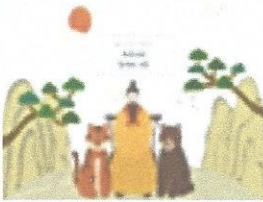
10월 식단표(1~2세 시간연장형)



수양어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. *

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품		▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
▶ 식단은 어린이집의 식재료 공급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.					
일자	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부찌⑤&양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보				247kcal/10g	214kcal/9g
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁	 찰쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	209kcal/11g			220kcal/10g	212kcal/11g
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑬⑯ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무칫국⑤⑥ 달걀불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	230kcal/11g	204kcal/11g	209kcal/11g	235kcal/11g	233kcal/10g
일자	19	20	21	22	23
저녁	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑬ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	208kcal/10g	220kcal/10g	250kcal/11g	218kcal/8g	207kcal/10g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 김자반볶음①②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭고기장독볶이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	273kcal/10g	219kcal/11g	206kcal/9g	217kcal/8g	220kcal/12g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유부는 제외))	해당 농산물을 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물을 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국산	두부류(콩)	국산	오리고기	국산				
	누룽지	국산	소고기	국산(한우)	참치(다랑어)	원양산				
배추김치	배추	국산	돼지고기	국산	명태	러시아				
	고춧가루	국산	닭고기	국산						
							예시) 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시) 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			