

10월 식단표(1~2세 일반형)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

미소 어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

- ▶ 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(가공류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
- * ㉔아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자				1	2	3[개천절]
오전간식				감자스프②	바나나	
점심	▶제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			찰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				다진우부주먹밥①②⑤⑥&보리차	삶은달걀①&우유②	
영양정보				396kcal/16g	411kcal/20g	
일자	5[대체휴일]	6	7	8[저염]	9[한글날]	10
오전간식		채소죽	골드키위	흑임자죽		계살죽①⑤⑥⑧
점심		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥⑩ 우엉들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 송능 돼지고기쪽창⑤⑥⑩⑫ 미역나물 배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		편고구마&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	모닝빵①②⑤⑥&우유②		두유⑤
영양정보		442kcal/13g	395kcal/13g	434kcal/14g		349kcal/12g
일자	12	13	14[세계음식:대만]	15	16	17
오전간식	바나나	김가루죽	사과	들깨죽	배	녹두죽
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 루단(달걀장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	후리가게주먹밥⑤⑥&동글레차	크로와상①②⑤⑥&과채주스	시리얼⑤⑥&우유②	편단호박&우유②	롤빵①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
영양정보	442kcal/15g	403kcal/14g	441kcal/17g	416kcal/18g	381kcal/15g	346kcal/15g
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	단감	당근죽	골드키위	달죽⑩	굴	참깨죽
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 당수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 모듬어묵탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮&우유②	과일요구르트범벅②	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	편감자&우유②	채소크로켓①⑤⑥⑩
영양정보	429kcal/15g	387kcal/16g	380kcal/14g	451kcal/19g	412kcal/17g	341kcal/8g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30	31
오전간식	배	크림스프②⑤⑥⑩⑫	바나나	브로콜리죽	사과	연두부죽⑤
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀찜국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	밥버거①⑤⑨⑩⑫⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	편고구마&우유②	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차	마들렌①②⑤⑥&우유②	* 팥이버섯전①⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	미숫가루우유②⑤
영양정보	403kcal/17g	430kcal/16g	444kcal/16g	378kcal/16g	442kcal/13g	379kcal/12g

원산지 표시대상 품목 (29개)

농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[공공수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 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,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시

(품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)

쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산
	누룽지	국내산	소고기	한우-국내산	참치(다량어)	원양산
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산		

② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)

메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
탕수육	돼지고기-국내산	소고기참스테이크	소고기-국내산
달걀카레볶음	달걀-국내산		
훈제오리소스볶음	훈제오리-국내산		

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