

10월 식단표(1~2세 죽식형)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

* 발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

하늘채 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 송늬를 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하 ▶ 10월 신메뉴는 고창군 지역 특산물(무)을 활용한 무소고기주먹밥입니다. ▶ 10월 세계음식은 대만의 루단(달갈장조림)입니다. ▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밀출치 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 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 * ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함
--	---

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
오전간식				감자스프②	김가루죽
점심	▶ 제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 꿀, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			찹쌀밥 된장찌개⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑩ 단배추나물⑤④ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤④ 깍두기⑨
오후간식				다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차	바나나&우유②
영양정보				396kcal/16g	421kcal/16g
일자	5[대체휴일]	6	7[생일축하]	8[저염]	9[한글날]
오전간식		채소죽	달걀죽①	흑임자죽	10월 9일 한글날 한글을 창제한 '훈민정음'을 세상에 펴낸 것을 기념하고, 우리 글자 한글의 우수성을 기리기 위한 국경일입니다.
점심		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥⑩ 우엉들깨무침⑤④ 배추김치⑨	찹쌀팔밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 명태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 송늬 돼지고기떡볶음⑤⑥⑩⑫ 미역나물 배추김치⑨	
오후간식		찐고구마&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	
영양정보		442kcal/13g	432kcal/17g	434kcal/14g	
일자	12	13	14[세계음식:대만]	15	16
오전간식	누룽지죽	김가루죽	병아리콩죽⑤	들깨죽	잔멸치죽
점심	백미밥 수제빻국⑤⑥ 달걀카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑦⑨⑩⑫⑬⑭ 돼지고기간장구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 루단(달갈장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 버섯맑은국⑤⑥④ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	배&우유②	크로와상①②⑤⑥&과채주스	찐단호박&동글레차	사과&우유②	시리얼⑤⑥&우유②
영양정보	424kcal/15g	403kcal/14g	379kcal/15g	423kcal/17g	437kcal/15g
일자	19	20	21	22	23
오전간식	찹쌀죽	당근죽	오트밀죽②	닭죽⑤	채소죽
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤④ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤④ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 도토리묵무침⑤④ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	단감&우유②	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	굴&짜먹는요구르트②	찐감자&우유②
영양정보	381kcal/15g	428kcal/17g	419kcal/15g	408kcal/16g	451kcal/17g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	누룽지죽	크림스프②⑤⑥⑩⑫	아욱죽	브로콜리죽	현미죽
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑩ 달걀팻국① 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 훈제오리구이②⑤ 감자조림⑤ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 배추나물⑤④ 깍두기⑨	찹쌀밥 시금치맑은국⑤⑥⑩ 소고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤④ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차	바나나&우유②	팽이버섯전①⑤⑥	사과&우유②
영양정보	437kcal/18g	430kcal/16g	451kcal/16g	378kcal/16g	419kcal/13g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 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, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 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)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
	메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)		메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산			
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원산지표시			
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산			
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산	명태	러시아산	예시	떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시	훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)



하늘채 어린이집

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

▶ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰소고기 ⑱오징어 ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
	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 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부찜⑤&양념장⑤④ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보				247kcal/10g	214kcal/9g
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우육볶음밥⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		209kcal/11g	220kcal/10g	212kcal/11g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑩⑩ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무채국⑤⑥ 달걀불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑩⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑩ 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 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ 달걀버터구이②⑥ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑩⑥⑩⑩ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑩ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	208kcal/10g	220kcal/10g	250kcal/11g	218kcal/8g	207kcal/10g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑩⑥⑩⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑥⑥⑦⑩⑩ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭고기장독볶음⑤⑥⑩ 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, 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,복어 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)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원산지미정				
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산						
							예시) 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시) 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			