

10월 식단표(이유식)



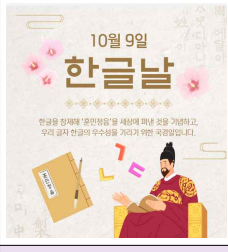
발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

빛나는 어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

▶ 영양정보: 초·중·후[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 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함																																													
월요일		화요일			수요일			목요일			금요일			토요일																																									
일자								1			2			3[개천절]																																									
초기		▶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									감자미음			감자미음																																									
중기											흰살생선양배추죽			닭가슴살채소죽⑤																																									
후기/후기간식											흰살생선양배추무른밥			달걀노른자채소무른밥①																																									
											사과퓨레			아기플레인요구르트②																																									
영양정보											29/1			67/3						145/5			29/1			65/3			163/5																										
일자		5[대체휴일]			6			7			8			9[한글날]			10																																						
초기					바나나미음			바나나미음			찹쌀미음						찹쌀미음																																						
중기					소고기애호박죽⑥			닭가슴살아욱죽⑤			두부찹쌀죽⑤						달걀노른자채소죽①																																						
후기/후기간식					소고기애호박무른밥⑥			닭가슴살아욱무른밥⑥			두부찹쌀무른밥⑤						달걀노른자채소무른밥①																																						
					고구마불핑거푸드②			으깬바나나			당근스프②						아기두유⑤																																						
영양정보					29/1			74/3			220/7						29/1			66/4			129/6			44/1			79/2			161/5			44/1			87/3			174/6														
일자		12			13			14			15			16			17																																						
초기		무미음			무미음			무미음			청경채미음			청경채미음			청경채미음																																						
중기		닭가슴살죽⑤			흰살생선양파죽			소고기파프리카죽⑥			달걀노른자청경채죽①			두부브로콜리죽⑤			닭가슴살당근죽⑤																																						
후기/후기간식		닭가슴살무른밥⑥			흰살생선양파무른밥			소고기파프리카무른밥⑥			달걀노른자청경채무른밥①			두부브로콜리무른밥⑤			닭가슴살당근무른밥⑥																																						
		채소핑거푸드			아기치즈②			갈은사과			단호박퓨레			배조림			으깬감자																																						
영양정보		27/1			64/3			210/7			27/1			65/3			160/9			27/1			75/3			123/4			26/1			85/3			156/5			26/1			64/2			124/4			26/1			65/3			138/6		
일자		19			20			21			22			23			24																																						
초기		고구마미음			고구마미음			고구마미음			오이미음			오이미음			오이미음																																						
중기		소고기숙주죽⑩			닭가슴살얼갈이죽⑤			두부참깨죽⑤			소고기오이죽⑥			달걀노른자미역죽①			두부채소죽⑤																																						
후기/후기간식		소고기숙주무른밥⑥			닭가슴살얼갈이무른밥⑥			두부참깨무른밥⑤			소고기오이무른밥⑥			달걀노른자미역무른밥①			두부채소무른밥⑤																																						
		감퓨레			아기플레인요구르트②			으깬고구마			아기두유⑤			치즈주먹밥②⑤			아기쌀국수⑥																																						
영양정보		33/1			73/3			151/5			33/1			63/3			127/6			33/1			62/2			157/3			26/1			73/3			153/7			26/1			85/3			231/6			26/1			64/2			157/7		
일자		26			27			28			29			30			31																																						
초기		애호박미음			애호박미음			애호박미음			브로콜리미음			브로콜리미음			브로콜리미음																																						
중기		달걀노른자양파죽①			두부애호박죽⑤			흰살생선감자죽			닭가슴살브로콜리죽⑤			소고기배추죽⑥			달걀노른자당근죽①																																						
후기/후기간식		달걀노른자양파무른밥①			두부애호박무른밥⑤			흰살생선감자무른밥			닭가슴살브로콜리무른밥⑥			소고기배추무른밥⑥			달걀노른자당근무른밥①																																						
		으깬단호박			아기주먹밥⑤⑥⑩			바나나슬라이스			아기치즈②			배퓨레			연두부찜⑤																																						
영양정보		27/1			87/3			159/5			27/1			63/2			174/5			27/1			66/3			134/4			27/1			65/4			157/9			27/1			73/3			147/5			27/1			87/3			150/6		

원산지 표시대상 품목 (29개)			
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(쌀, 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,복어 등 건조한것 제외), 찹조기, 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)	국산	소고기	국산(한우)	명태	러시아산				
두부류(콩)	대두:국산	닭고기	국산			예시) 아기쌀국수: 소고기(호주산) / 예시) 연두부찜: 콩(외국산)			



빛나는 어린이집

* 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 송능을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하 ▶ 10월 신메뉴는 고창군 지역 특산물(무)을 활용한 무소고기주먹밥입니다. ▶ 10월 세계음식는 대만의 루단(달갈장조림)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 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	
일자				1	2	3[개천절]	
오전간식				감자스프②	바나나 (현장학습)	 개천절	
점심	▶ 제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우영, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			참쌀밥 된장찌개⑤⑥ 해물동그랑땡조림①⑤⑥⑨⑫⑰ 열갈이나물 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑱ 깍두기⑨		
				다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차	머핀①②⑤⑥&우유②		
				386kcal/12g	409kcal/12g		
오후간식 영양정보							
일자	5[대체휴일]	6	7	8[저염]	9[한글날]	10	
오전간식	 우리나라 역사의 시작	채소죽	배 (거제시지원)	흑임자죽	 10월 9일 한글날	게살죽①⑤⑥⑧	
점심		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑱ 우영들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 송능 돼지고기복합⑤⑥⑩⑫ 미역나물 배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨	
		오후간식 영양정보	찐고구마&우유② 442kcal/13g	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑱ 395kcal/13g		모닝빵①②⑤⑥&우유② 434kcal/14g	두유⑤ 349kcal/12g
일자	12	13	14[세계음식:대만]	15	16	17	
오전간식	바나나	김가루죽	사과 (거제시지원)	들깨죽	사과 (생일잔치)	녹두죽	
점심	백미밥 수제빳국⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱⑲ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 두부된장국⑤⑥ 루단(달갈장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀팔밥 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
	오후간식 영양정보	후리가게주먹밥⑤⑥&동글레차 442kcal/15g	크로와상①②⑤⑥&과채주스 400kcal/15g	시리얼⑤⑥&우유② 441kcal/17g	찐단호박&우유② 416kcal/18g	케이크①②⑤⑥&우유② 453kcal/15g	떠먹는요구르트② 346kcal/15g
일자	19	20	21	22	23	24	
오전간식	단감	당근죽	배 (거제시지원)	닭죽⑤	굴	참깨죽	
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑱ 열갈이나물 깍두기⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱⑲ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 모듬어묵탕⑤⑥⑬ 깍두기⑨	
	오후간식 영양정보	치즈핫도그①②⑤⑥⑩⑬&우유② 429kcal/15g	과일요구르트범벅② 387kcal/16g	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 380kcal/14g	프렌치토스트①②⑤⑥&우유② 451kcal/19g	찐감자&우유② 412kcal/17g	채소크로켓①⑤⑥⑩ 341kcal/8g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30	31	
오전간식	배	크림스프②⑤⑥⑬⑱	샤인머스켓 (거제시지원)	브로콜리죽	사과	연두부죽⑤	
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀파국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑱⑲ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑬⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	밥버거①⑤⑨⑬⑱⑲ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식 영양정보	찐고구마&우유② 403kcal/17g	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차 430kcal/16g	마들렌①②⑤⑥&우유② 451kcal/13g	팽이버섯전①⑤⑥ 378kcal/16g	시리얼⑤⑥&우유② 442kcal/13g	미숫가루우유②⑤ 379kcal/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, 초파불락, 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	국산	두부류(콩)	국산(대두)	오리고기	국산	해물동그랑땡조림	오징어(외국산)참깨(제주)우동(중국)		
	누룽지	국산	소고기	국산(한우)	참치(다랑어)	원양생선(미국)	안매운부대찌개	돼지고기(미국)미역(한국)파(중국)		
배추김치	배추	국산	돼지고기	국산(한돈)						
	고춧가루	국산	닭고기	국산			예시 떡갈비 조림: 돼지고기(외국산) / 예시	후제 오리볶음밥: 오리고기(중국산)		

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