거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표(1~2세 죽식형)

자이숲속 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 숭늉을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 10월 **신메뉴**는 고창군 지역 특산물**(무)**을 활용한 **무소고기주먹밥**입니다.
▶ 10월 **세계음식**은 **대만**의 **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 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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
일자				1	2
오전간식	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 꽁치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파			감자스프②	김가루죽
점심				찹쌀밥 된장찌개⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차	바나나&우유②
영양정보				396kcal/16g	421kcal/16g
일자	5[대체휴일]	6	7	8[저염]	9[한글날]
오전간식		채소죽	참치죽⑯⑱	흑임자죽	
점심		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 볼어묵볶음⑤⑥⑱ 우엉들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 미역나물 배치김치⑨	
오후간식		찐고구마&우유②	골드키위&떠먹는요구르트②	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 수제빗국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 무나물 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 돼지고기구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 루단(달걀장조림)①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑯⑱ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	배&우유②	크로와상①②⑤⑥&과채주스	찐단호박&둥굴레차	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	닭죽⑮	채소죽
점심	수수밥 아욱국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	단감&우유②	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	귤&짜먹는요구르트②	찐감자&우유②
영양정보	381kcal/15g	428kcal/17g	419kcal/15g	408kcal/16g	451kcal/17g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	누룽지죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	아욱죽	브로콜리죽	현미죽
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀팟국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 오리고기구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 시금치맑은국⑤⑥⑨ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 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[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, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 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)	대두(국내산)	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	한우(국내산)	참치(다랑어)	원양산				
직원 배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	백김치	배추(국내산)				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			

거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표(이유식)

자이숲속 어린이집

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

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

▶ **영양정보:** 초·중·후[열량(kcal)/단백질(g)], 알레르기 유발식품

▶ **형태:** 미음, 죽, 무른밥 형태

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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
일자				1	2
초기	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 꽁치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			감자미음	감자미음
중기				흰살생선양배추죽	닭가슴살채소죽⑮
후기/후기간식				흰살생선양배추무른밥	닭가슴살채소무른밥⑮
				사과퓨레	아기플레인요구르트②
영양정보				29/1 67/3 145/5	29/1 65/3 130/6
일자	5[대체휴일]	6	7	8	9[한글날]
초기		바나나미음	바나나미음	찹쌀미음	
중기		소고기애호박죽⑯	닭가슴살아욱죽⑮	두부찹쌀죽⑤	
후기/후기간식		소고기애호박무른밥⑯	닭가슴살아욱무른밥⑮	두부찹쌀무른밥⑤	
		고구마볼핑거푸드②	으깬바나나	당근스프②	
영양정보		29/1 74/3 220/7	29/1 66/4 129/6	44/1 79/2 161/5	
일자	12	13	14	15	16
초기	무미음	무미음	무미음	청경채미음	청경채미음
중기	닭가슴살무죽⑮	흰살생선양파죽	소고기파프리카죽⑯	달걀노른자청경채죽①	두부브로콜리죽⑤
후기/후기간식	닭가슴살무무른밥⑮	흰살생선양파무른밥	소고기파프리카무른밥⑯	달걀노른자청경채무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤
	채소핑거푸드	아기치즈②	갈은사과	단호박퓨레	배조림
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
일자	19	20	21	22	23
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	오이미음	오이미음
중기	소고기숙주죽⑯	닭가슴살얼갈이죽⑮	두부참깨죽⑤	소고기오이죽⑯	달걀노른자미역죽①
후기/후기간식	소고기숙주무른밥⑯	닭가슴살얼갈이무른밥⑮	두부참깨무른밥⑤	소고기오이무른밥⑯	달걀노른자미역무른밥①
	감퓨레	아기플레인요구르트②	으깬고구마	아기두유⑤	치즈주먹밥②⑤
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
일자	26	27	28	29	30
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기	달걀노른자양파죽①	두부애호박죽⑤	흰살생선감자죽	닭가슴살브로콜리죽⑮	소고기배추죽⑯
후기/후기간식	달걀노른자양파무른밥①	두부애호박무른밥⑤	흰살생선감자무른밥	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	소고기배추무른밥⑯
	으깬단호박	아기주먹밥⑤⑥⑬	바나나슬라이스	아기치즈②	배퓨레
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

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, 뱀장어, 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)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
						메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀(밥, 죽)	국내산	소고기	한우(국내산)	명태	러시아산				
두부류(콩)	대두(국내산)	닭고기	국내산			예시 아기쌀국수: 소고기(호주산) / 예시 연두부찜: 콩(외국산)			

거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표(1~2세 시간연장형)

자이숲속 어린이집

* 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

▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ **특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.**
▶ **알레르기 유발식품:** ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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
일자				1	2
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 꽁치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보				247kcal/10g	214kcal/9g
일자	5[대체휴일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우엉볶음밥⑤⑥⑯ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		209kcal/11g	220kcal/10g	212kcal/11g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑯⑱ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무챗국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 모둠버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	230kcal/11g	204kcal/11g	209kcal/11g	235kcal/11g	233kcal/10g
일자	19	20	21	22	23
저녁	기장밥 안매운김칫국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑯ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	208kcal/10g	220kcal/10g	250kcal/11g	218kcal/8g	207kcal/10g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑯ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑯⑰⑱ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 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, 뱀장어, 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)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	대두(국내산)	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	한우(국내산)	참치(다랑어)	원양산				
직원 배추 김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산	백김치	배추(국내산)	예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			