기쁨어린이집 ○ 급식비

2026년 10월 식단표
(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 영양팀
▶발행일: 2026. 9. 14.

○ 간식비

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑱	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)				429/19.7	415.2/20.5	

날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	한글날	느타리버섯죽
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑯⑱ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		찐고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)		408.6/15.2	433.9/17	397.8/16.4		421.7/14.4

날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	잣죽 ⑲	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	타락죽 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	찐감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	우동 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	424.1/19.2	407.7/16.6	405.4/16.2	424.5/22.5	429.6/17.3	387.1/17.7

날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복죽 ⑱	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽	조갯살죽 ⑱
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가자볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 감귤	미니만주 ①②⑤⑥ 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	432.5/17.2	447.7/15.4	447.8/17.1	407.8/16.1	408.1/14.6

날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑮	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑯ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	젬식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	사인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐감자 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/18.1	412.4/18.3	390.6/16.1	413.8/16.7	422.2/20	416.8/20.1

원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬 · 부찬	국 · 죽				
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	국내산	원양산	국내산	동태-러시아산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내 산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.