

2026년 10월 식단표
(1세 초기)

기관명:하하어린이집

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

날짜				1[목]	2[금]	3[토]		
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑩	개천절		
점심				백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 백깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 양배추나물 백김치			
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑮⑰ 등글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤			
열량(Kcal)/단백질(g)				429.8/19.6	412.4/20.4			
날짜	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]		
오전간식	대채공휴일	새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	한글날	느타리버섯죽		
점심		백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부소보로채소볶음 ⑤⑥ 메추리알조림 ①⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 부추장국 ⑤⑥ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 삼치살엷장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨		
오후간식		찐고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	밤식빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		시몬컵케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)		381.8/14.4	439.3/17.7	376.5/15.9		446/15.6		
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]		
오전간식	두부죽 ⑤	양송이버섯죽	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑮	타락죽 ②		
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 상추오이무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑮ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 백깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 백김치	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 백김치 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	394.2/16.3	416.2/16.3	424.5/22.4	426.9/17.2	384.3/17.6		
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]		
오전간식	전복살죽 ⑩	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	현살생선죽	조갯살죽 ⑩		
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 백깍두기 ⑨	백미밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기묵국 ⑤⑥⑮ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 백김치	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨		
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 감귤	카스텔라 ①②⑤⑥ 등글레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	387.3/17	444.9/15.3	444.6/16.8	407.8/16.1	383.9/14.5		
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]		
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑮	채소스프 ②⑤⑥⑮⑰		
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 현살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑮⑰ 콩나물당근무침 ⑤ 백김치	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 백깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 다진오징어간장볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물 백김치	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑮ 명엽채조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 백김치		
오후간식	사과 마시는요거트 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 백김치	찐감자 우유 ②	방울토마토 ⑫ 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/18.1	409.7/18.1	390.6/16.1	385.4/17.3	422.5/20	386.8/20.7		
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*			
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	축산물							
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기			
	주찬·부찬	국·죽						
	국내산(한우)		제주산		국내산			
	수산물							
	고등어	오징어	전복	현살생선(명태)				
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산				
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리				
	오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산)				
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찹쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 볼통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함								
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲참 ※ ⑬야황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.							