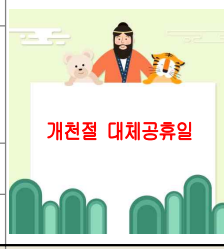


10월 식단표 죽간식 만 1~2세 (영아)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

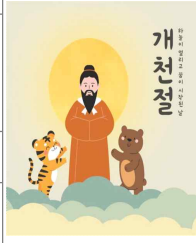
날짜	1[목]			2[금]		3[토]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑩	
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭ 동글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/ 단백질(g)				429/19.7	415.2/20.5	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식		새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②		느타리버섯죽
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 개맛살죽주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		
오후간식		찐고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		
열량(Kcal)/ 단백질(g)		408.6/15.2	433.9/17	397.8/16.4		58/1.1
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	갯죽 ⑩	고구마죽	채소감죽	소고기죽 ⑤⑥⑬	타락죽 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장채볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 콩나물우침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	찐감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	424.1/19.2	407.7/16.6	405.4/16.2	424.5/22.5	429.6/17.3	64.7/1.7
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복죽 ⑩	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽	조갯살죽 ⑩
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑬ 양배추우침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵우침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑬ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑬ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 감귤	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	437.8/18	432.5/17.2	447.7/15.4	447.8/17.1	407.8/16.1	66.3/2.7
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑬	채소스프 ②⑤⑥⑬⑭
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근우침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리우침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	사과 마시는요거트 ②	정식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐감자 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	46.8/3.1

※ 위 식단은 어린이집 감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 09. 18) - <식단감수자 : 영양사 강 서 희>

알레르기 유발식품	- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. / 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해주세요.				
	- 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.				
	①알류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO ₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참				
	※ 쌀,백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치 : 열갈이, 봄동 포함 / 콩 : 두부류, 콩국수, 콩비지 포함				
원산지표시	쌀		배추김치		콩
	밥,죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬,부찬	국,죽			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	삼치
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육,수산,가공식품				
	진미채	참치캔	치킨가스	훈제오리	베이컨
	오징어-페루산	다랑어-원양산:태평양	닭고기-국내산	오리고기-국내산	돼지고기(국내산)
소고기(국내산)					

10월 식단표 죽간식 만 3~5세 (유아)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑩	 개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭ 동글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/ 단백질(g)				660/30.3	638.8/31.6	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	 개천절 대채공휴일	새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	 한글날	느타리버섯죽
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 게맛살죽주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살옛장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		
오후간식		찐고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		
열량(Kcal)/ 단백질(g)		628.7/23.4	619.6/23.4	612/25.2		
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	갯죽 ⑩	고구마죽	채소감죽	소고기죽 ⑤⑥⑬	타락죽 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장채볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	찰조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	찐감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	617.4/27.8	592.2/23.9	623.7/25	618.2/32.9	615.2/25	
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복죽 ⑩	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽	조갯살죽 ⑩
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 간새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑬ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵우침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑬ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑬ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 감귤	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	625.7/24.9	665.4/26.5	653.8/22.1	653.9/24.7	627.4/24.8	
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑬	채소스프 ②⑤⑥⑬⑭
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 배추김치 ⑨	참현미밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	사과 마시는요거트 ②	잡식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐감자 우유 ②	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	624.3/26.3	599.5/26.6	601/24.8	636.6/25.7	614.6/29.1	

※ 위 식단은 어린이집 감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 09. 18) - <식단감수자 : 영양사 강 서 희>

알레르기 유발식품	- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. / 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해주세요.				
	- 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.				
	①알류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO ₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참				
	※ 쌀,백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치 : 열갈이, 봄동 포함 / 콩 : 두부류, 콩국수, 콩비지 포함				
원산지표시	쌀		배추김치		콩
	밥,죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬,부찬	국,죽			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	삼치
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육,수산,가공식품				
	진미채	참치캔	치킨가스	훈제오리	베이컨
	오징어-페루산	다랑어-원양산:태평양	닭고기-국내산	오리고기-국내산	돼지고기(국내산)
					소고기(국내산)

식단안내문

● 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

**1일 제공 기준

● 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

● 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기
수산물(20종)						
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세		

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

● 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	야황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	잣							

▶ ⑬야황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

● 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

● 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.