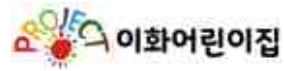


2026년 10월 이화 어린이집 식단표



구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식	◎ 알레르기 유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			누룽지죽	바나나
점심				잡곡밥 감자국⑤⑥ 고등어구이 숙주나물무침⑤ 유아김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭다리살채소구이⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 유아김치⑨
오후간식				전고구마 / 보리차	슈크림빵①②⑥ / 우유②
저녁간식				두유	떠먹는 요거트②
열량(Kcal)/단백질(g)				596kcal/22g	639kcal/24g
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체공휴일			사과	시리얼, 우유②
점심				현미찰밥 복쌈국 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 유아김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩⑮ 부추달걀국 춘권튀김⑤⑥⑩⑮ 후식-요거트 유아짜두기⑨
오후간식				핫케이크 / 우유	칼국수⑤⑥
저녁간식				삶은달걀①*주스	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)				640kcal/25g	673kcal/24g
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	방울토마토⑫ / 유아치즈	양송이스트	모듬견과 떠먹는 요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	사과
점심	보리밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육떡찜⑤⑥⑩ 구이김 유아김치⑨	백미찰밥 감자양파국 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 유아짜두기⑨	쇠고기콩나물밥+저염양념장 ⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 후식-과일푸딩 유아김치⑨	잡곡밥 안매운육개장 채소달걀말이① 도토리묵김무침⑤⑥ 유아짜두기⑨	찰흑미밥 콩나물맑은국 훈제오리찜⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 유아김치⑨
오후간식	토마토스파게티	프렌치토스트 / 우유	햄채소주먹밥⑤⑥	핫도그	슈크림빵 / 우유②
저녁간식	모닝빵&잼①②⑥, 우유②	바나나	미니핫도그⑤⑥⑩	군만두⑤⑥⑩	굴
열량(Kcal)/단백질(g)	670kcal/27g	669kcal/26g	654kcal/24g	663kcal/26g	638kcal/23g
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	배	당근스틱 / 유아치즈②	떠먹는 요거트②	미역영양죽⑤⑥	굴
점심	백미밥 사골우거지국 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 들기름청경채무침 유아김치⑨	보리밥 곤약어묵국 쇠고기배추찜⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 유아짜두기⑨	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 후식-짜먹는요거트 유아짜두기⑨	잡곡밥 오징어묵국 너비아니구이⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 유아김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 다진고기두부조림 애호박나물⑤ 유아김치⑨
오후간식	만둣국⑤⑥⑩	딸기 썬빵 / 주스	로제파게티②⑤⑥⑮	전고구마 / 우유②	김가루주먹밥 / 보리차
저녁간식	떠먹는 요거트②	자른포도	썬빵 / 우유①②⑤⑥	방울토마토 / 유아 치즈	전감자 / 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	645kcal/26g	668kcal/26g	670kcal/24g	603kcal/24g	652kcal/25g
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	사과	오이 / 떠먹는 요거트②	시리얼, 우유②	옥수수스프②⑥⑨	단감
점심	검은콩밥 대구맑은국 메추리알조림 깻잎나물 유아짜두기⑨	렌틸콩밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 유아김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 대파달걀국 양배추콘샐러드①⑤ 후식-요거트 유아짜두기⑨	<10월 생일잔치> 잡곡밥 쇠고기미역국 안매운닭강정 양배추콘샐러드 유아짜두기⑨	백미밥 순두부탕⑤⑥ 미트볼조림 오이무침⑤⑥ 유아김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	김가루참치주먹밥⑤⑥	삶은달걀① / 주스	과일 / 빵	핫도그
저녁간식	사과②⑤⑥	단팥빵 / 우유①②⑥	바나나	달걀샌드위치①②⑤⑥⑩	삶은달걀 / 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	640kcal/25g	656kcal/26g	662kcal/26g	670kcal/23g	648kcal/24g

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 현미, 찰쌀)	콩 (두부, 순두부, 연두부)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 오징어, 고등어, 삼치, (국내산)/가자미, 이면수 (미국산)/갈치(모로코)	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
 * **한국인 1일 영양권장량** 영아 만 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
 * 한국인 1일 영양권장량 유아만 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal
 * 원내 행사 및 수업 사정에 따라 메뉴 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
 * 발행처 및 작성자: 양천구어린이 사회복지시설관리지원센터 영양팀, 이화어린이집 영양사