

구립 꿈별어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지 고기⑪복숭아⑫마토 ⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			마시는요거트②	바나나	
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈독살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				프렌치토스트①②⑤④	단팥빵①②⑤④/우유②	
열량/단백질				380/15	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤④	사과/우유②	떠먹는요거트②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑬ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	참치단호박범벅①⑤		
열량/단백질		430/18	442/16	414/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤④	키위/우유②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤④ 순살찜닭⑤④⑨ 청포묵무침⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤④⑬ 두부강정⑤④⑨ 우영채조림⑤④ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤④⑬ 미소장국⑤④ 메추리알조림①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 다시마국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	하이라이스②⑤④⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤④ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤④⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	크림빵①②⑤④/우유②	
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	400/18	396/16	374/17
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	바나나	떠먹는요거트②	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤④ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤④ 돈육채소볶음⑤④⑩ 들기름양배추무침⑤④ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤④⑩⑫ ⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑨ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤④ 소고기숙주볶음⑤④⑬ 열갈이무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤④ 떡갈비채소조림⑤④⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤④⑩⑫⑮ ⑯⑰⑱ 콩가루단배춧국⑤④ 양상추샐러드⑤④ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤④/우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤④	푸실리파스타⑤④⑫	치즈빵①②⑤④/우유②	
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	397/15	390/13	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지달걀죽⑤④⑨	바나나	마시는요거트②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯국⑤④ 닭볶음탕⑤④⑨ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤④ 동태살강정⑤④ 가지양념무침⑤④ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤④⑩ 무채국⑤④ 숙주맛살무침⑤④⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤④ 돼지고기짜장조림②⑤④ ⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤④⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤④ 배추김치⑨	미니칼국수⑤④ 메밀전병구이③⑤④⑩⑮ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤④	찐단호박/우유②	시리얼⑤④/우유②	치즈스틱②⑤④	슈크림빵①②⑤④/우유②	
열량/단백질	385/15	413/16	393/15	398/19	396/18	265/9

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 :국내산		콩 (대두)	콩비지 :국내산		수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 참치-원양산
	현미 :국내산			두부 :국내산			20일 참치양파죽 : 참치-원양산
	찰쌀 :국내산			순두부 :국내산			27일 동태살강정 : 동태-러시아산
				연두부 :국내산			28일 숙주맛살무침 :맛살-연육
소고기 ★혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 :국내산 고춧가루 :국내산	식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 (예시) 돈까스 돼지고기(국내산)	2일 너비아니구이 : 국내산 닭고기, 국내산 돼지고기	
	✓□ 한우 □ 육우 □ 젖소		돼지고기	국내산		6일 오리훈제구이 : 국내산 오리고기	
			닭고기	국내산		7일 군만두 : 국내산 돼지고기	
			오리고기	국내산		8일 베이컨감자범벅 : 베이컨-국내산 돼지고기	
						21일 오므라이스 : 햄 -국내산 돼지고기	
					23일 떡갈비채소조림 : 국내산 닭고기		
						국내산 돼지고기, 국내산 소고기	
						24일 돈까스덮밥 : 국내산 돼지고기	

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 (예시) 미트볼-소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

발행일	2026년 9월 15일 화요일	영양팀
-----	------------------	-----

구립 꿈별어린이집 10월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)
저녁	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③채소④생선⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계란⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫호박⑬야채산 류⑭호두⑮달걀고기⑯고구마⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳산 * 한아름산류는 조백계, 보온료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 함량에 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 달걀말파국①⑤⑥ 치킨까스&소스①②⑤⑥ ⑩⑪⑫⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 멸두완창국⑤⑥ 돈북살찜스테이크⑤⑥⑩⑪ ⑫⑬⑭ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				264/14	275/11
날짜	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기분국⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑪ 오야새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된창국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		250/13	238/10	241/10	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 돈육테리야끼구이⑤⑥⑩⑪ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된창국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 물아묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑪ ⑫⑬ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 햇잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은매호박국 돈육묵합⑤⑥⑩⑪ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	246/12	289/13	283/14	283/14	239/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 근대국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑪ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부우동국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 매호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	259/12	279/14	253/10	269/12	261/10
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 달걀만두국①②⑤⑥⑩⑪⑫ 배추소고기찜⑤⑥⑩⑪ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 달걀장⑤⑥⑩ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑪ 비빔장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 단호박떡①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 몬스터조림⑤⑥⑩ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	318/13	257/11	254/10	244/12	248/13

『 원산지 표시 』

쌀 (법, 속, 수출지)	백미 : 국내산		종 (대두)	두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	13일 불어복불복 : 어묵·연육 26일 어묵복불복 : 어묵·연육 28일 맑은콩대탕 : 콩대·러시아산	
	현미 : 국내산			면두부 : 국내산			
	합발 : 국내산			순두부 : 국내산			
소고기 ※ 혼합가공품 매일 영양성분 표시사항 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열량/영양성분)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ※ 매뉴얼에 해당하는 식육의 종류를 기재 매일/연간 표시사항 영양성분 표시사항	1일 치킨맥스호소스 : 국내산 닭고기 14일 합박스파이크 : 국내산 돼지고기 15일 베이컨달걀말이 : 베이컨·국내산 돼지고기 19일 후르츠향수육 : 국내산 돼지고기 27일 소시지파랑불닭 : 소시지·국내산 돼지고기 29일 통그랑뵈 : 국내산 돼지고기, 국내산 닭고기	
	☒ 원우	※ 나열된 표기		돼지고기			국내산
	☐ 옥두			닭고기			국내산
	☐ 청소			오리고기			국내산

구입한 소고기의 원산지 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능

구입한 소고기의 원산지 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능