전라남도 여린이사회복지급식관리지원센터

해솔어린이집 10월 식단표

처럼 빛나게 / 나무처럼 푸르게

NEW : 신메뉴 / : 만 1-2세 메뉴 / 녹색 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 죽식형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요일		월	화	수	목	금	토
주	날 짜				1	2	3 개천절
1	오전간식	◈ 알려드립니다 ◈			모둠채소죽	잣죽⑲	
	점 심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨	
	오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 귤, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스캣			카스텔라①②⑥/차	배/우유②	
	열량/단백질				390/15	430/13	
주	날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달넌	9 한글날	10
2	오전간식		당근죽	토마토스틱⑫/달걀죽①	단호박수프②⑥		감자죽
	점 심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		어묵우동⑤⑥ 잡채크로켓②⑤⑥⑩⑯ 파인애플 깍두기⑨
	오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	감자버터구이②/차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②		-
	열량/단백질		429/15	390/14	452/21		296/8
주	날 짜	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달넌	16	17
3	오전간식	배/양파치즈죽②	브로콜리죽	양배추스틱/미역죽⑤⑥	새우살죽⑨	연근죽	흑임자죽
	점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감귤 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑰⑱ 미소장국⑤⑥ 저당액상요구르트② 깍두기⑨
	오후간식	핫케이크①②⑤⑥/차	건포도바나나샐러드②/차	구운도넛①②⑤/차	삶은달걀①/차	사과/우유②	-
	열량/단백질	453/14	422/18	450/16	419/20	406/16	297/12
주	날 짜	19	20	21	22 이달넌	23	24
4	오전간식	연두부죽⑤	청경채죽	오이스틱/참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑯	키위/콩나물죽⑤	모둠채소죽
	점 심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨크림리소토②⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 모둠피클
	오후간식	바나나/우유②	찐고구마/차	미니와플①②⑤⑥/차	어묵볶이⑤⑥/차	치즈케이크빵①②⑤⑥/우유②	-
	열량/단백질	437/20	391/15	427/15	378/16	456/17	328/8
주	날 짜	26	27 초록밥상	28	29 이달넌	30	31
5	오전간식	포도/애호박죽	모둠버섯죽	파프리카스틱/누룽지죽	전복죽⑱	동태살죽	검은콩죽
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ (추가밥) 닭봉구이②⑤⑥⑮ 감귤 배추김치⑨
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑱/차	안매운김치전⑤⑥⑨/우유②	크루아상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②	단감/우유②	-
	열량/단백질	407/12	438/19	409/15	430/17	410/19	332/17

원산지표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추		두부류	국내산				
국내산	국내산	국내산		국내산	한우		국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니		
고등어	오징어	전복		다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	쇠고기	
국내산	국내산	국내산		어양어선산	미국산	미국산	인도네시아산	미국산	미국산	산

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.

* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.