



풍세한양어린이집 10월 식단표

신메뉴

만 3-5세 메뉴

유 형 : 만 3-5세 즉식형

녹색 : 제철 식재료

떡 변경 가능

담 당 : 어린이지원2팀

발행일 : 2026. 9. 17. (목)

요일		월	화	수	목		금	
주 날 짜		◆ 알려드립니다 ◆			1	2		
오전간식					모듬채소죽		아몬드죽	
1	점 심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 채식월(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 년 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물 배추김치⑨		잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			배/우유②		케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②	
	열량/단백질				588/23		578/19	
주 날 짜		5 대체휴일		6	7	8 이달년		9 한글날
오전간식				당근죽	달걀죽①	단호박수프②⑥		
2	점 심			잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	오후간식			시리얼⑤⑥&우유②	고구마버터구이②/차/토마토스틱⑫	잼샌드위치②⑤⑥/우유②		
	열량/단백질			618/21	596/21	653/30		
주 날 짜		12		13 채식월	14 국없는날	15 이달년		16
오전간식		누룽지죽		브로콜리죽	미역죽⑤⑥	새우살죽⑨		연근죽
3	점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 포도 깍두기⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살겉볶음⑤⑥⑫ 단호박채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	배/핫케이크①②⑤⑥/차		건포도바나나샐러드②/차	양배추스틱/파배기①②⑤/차	삶은달걀①/차		사과/우유②
	열량/단백질	697/22		601/25	693/25	645/30		583/22
주 날 짜		19		20	21	22 이달년		23
오전간식		누룽지죽		청경채죽	참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑩		콩나물죽⑤
4	점 심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑫⑫ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 배 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨
	오후간식	바나나/우유②		찐고구마/차	오이스틱/미니와플①②⑤⑥/차	어묵떡볶이⑤⑥/차		케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②
	열량/단백질	631/30		601/23	657/23	581/25		673/23
주 날 짜		26		27 채식월	28	29 이달년		30
오전간식		누룽지죽		모듬버섯죽	애호박죽	전복죽⑩		동태살죽
5	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 파인애플 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑫/차/비트		안매운김치전⑤⑥⑨/우유②	파프리카스틱크루아상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②		단감/우유②
	열량/단백질	626/18		634/28	629/23	620/24		589/27
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		
	밥, 죽		누룽지		배추	고춧가루		
	국내산		국내산		국내산	국내산		한우
	수산물				참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시
	고등어		오징어		전복	가공품	다랑어	돼지고기
		국내산		원양산		국내산	국내산	원양산
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) ⑲잼				
				※ 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.				





동세한양어린이집 10월 식단표

신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

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

요 일	월	화	수	목	금
주 날 짜	◆ 알려드립니다 ◆			1	2
오전간식				모듬채소죽	아몬드죽
점 심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 채식월(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박 입니다. 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 콩나물 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 굴, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			배/우유②	케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②
열량/단백질				390/15	430/13

주 날 짜	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날
오전간식		당근죽	달걀죽①	단호박수프②⑥	
점 심		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	토마토스틱/고구마구이②차	잼샌드위치②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		429/15	390/14	452/21	

주 날 짜	12	13 채식월	14 국없는날	15 이달년	16
오전간식	누룽지죽	브로콜리죽	미역죽⑤⑥	새우살죽⑨	연근죽
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 포도 깍두기⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살겉볶음⑤⑥⑩ 단호박채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/하케이크①②⑤⑥/차	건포도바나나샐러드②/차	양배추스틱/파배기①②⑤/차	삶은달걀①/차	사과/우유②
열량/단백질	453/14	422/18	450/16	419/20	406/16

주 날 짜	19	20	21	22 이달년	23
오전간식	누룽지죽	청경채죽	참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	콩나물죽⑤
점 심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑩⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑧⑩⑩⑩ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 배 깍두기⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	찐고구마/차	오이스틱/마요네즈①②⑤⑥/차	어묵떡볶이⑤⑥/차	케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트
열량/단백질	437/20	391/15	427/15	378/16	456/17

주 날 짜	26	27 채식월	28	29 이달년	30
오전간식	누룽지죽	모듬버섯죽	애호박죽	전복죽⑩	동태살죽
점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑩⑩⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 파인애플 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨
오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩⑩/차/비트	안매운김치전⑤⑥⑨/우유②	파프리카/부추상①②⑤⑥/차	단호박찜/우유②	단감/우유②
열량/단백질	407/12	438/19	409/15	430/17	410/19

원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩	쇠고기		외국산 사용 시 국가명 기입	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공품	참치캔	동그랑땡	베이컨	가쓰오부시	너비아니	
	고등어	오징어	전복		다랑어	돼지고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	닭고기
	국내산	원양산	국내산		원양산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

식단 안내 영상

알레르기 유발 물질

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

※ 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.