

10월의 식단

2026년

10월 1주간식단 - 원산지/만1-2세,만 3-5세/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기						
							목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식							바나나 떠먹는요거트	2	닭죽 깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,15 5,6,9						
점심 							흑미밥		강황찹쌀밥							
							소고기미역국	5,6,16	순두부탕	5,6,9						
							고등어감자조림	5,6,7	소불고기	5,6,15						
							얼갈이된장나물	5,6	청경채당근나물	5,6						
							백김치/깍두기	5,6,9,12	백김치/배추김치	5,6,9,12						
오후 간식							찐고구마 우유	2	파운드케이크 우유	1,2,6 2						
저녁 							밥		소고기숙주볶음밥	5,6,16, 18						
							팽이미소장국	5,6	삼색계란국	1,5,6						
							돈육대패볶음	5,6,10	김치	5,6,9,12						
							열무나물	5,6								
							김치	5,6,9,12								
영양량(영)kcal/g							545/21		525/24							
(유)kcal/g							695/25		725/31							
매뉴변동사항																
식 재 료 원 산 지 안 내																
10월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류		육류				
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물								수산물가공품			식육가공품		기타		
	명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)		훈제오리(오리)			
	러시아 산	러시아 산	국내산		국내산			베트남			원양산		국내산			
	☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납지, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 병장어, 가리비, 우렁행어, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재															
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산삼, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잰																

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

박예진 영양사 작성

2026년

10월 2주간식단 - 원산지/만1-2세, 만 3-5세/영양량/알레르기표시

2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			연두부청경채죽 깍두기(토,다,파,총,기)	2,5,6 5,6,9	현미누룽지죽 깍두기(토,다,파,총,기)	5,6,9	옥수수크림스프 조각식빵	2,5,6,16 2,6		
점심	 개천절 대체공휴일 		토마토잡쌀밥 아욱된장국 소고기양배추볶음 오이양파나물 백김치/배추김치	12 5,6 5,6,16 5,6 5,6,9,12	차조밥 김치콩나물국 돈육두루치기 새우젓호박볶음 백김치/깍두기	5,6,9 5,6,10 5,6,9 5,6,9	흑미밥 콩비지찌개 가자미간장조림 치커리사과무침 백김치/배추김치	5,6,7,10 5,6 5,6 5,6,9,12	한글날 	
오후 간식			감자찜 유아용치즈/우유	2	만두탕수 보리차	1,5,6,10,12	발식빵 우유	1,2,4,5,6 ,13 2		
저녁			밥 황태두부국 안매운제육볶음 새송이버터볶음 김치	5,6 5,6,10 2,5,6 5,6,9,12	밥 소고기탕국 채소계란찜 굴소스가지볶음 김치	5,6,10 1,5,6 5,6,10,18 5,6,9,12	밥 유부콩나물된장국 닭짜장볶음 숙주나물 김치	5,6 2,5,6,10, 15,16 5,6 5,6,9,12		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내																
10월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/염소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
	명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	가쓰오부시(가쓰오부시)				
	러시아 산	러시아 산	국내산		국내산			베트남								
	☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 닭, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁창이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재															

*알레르기유발식품(19종) : ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴,전복,홍합), ㉑ 잣

*알레르기유발식품(19종): ①난류, ②우유, ③메밀, ④명란, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

백예진 영양사 작성

2026년

10월 3주간식단 - 원산지/만1-2세,만3-5세/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식	소고기야채죽	5,6,16	단호박찜		닭양파죽	5,6,15	양송이크림소프	2,5,6,16	콩비지죽	1,5,6						
	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	우유	2	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	조각식빵	1,2,6	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9						
점심	찰쌀밥		찰현미밥		기장밥		강황찰쌀밥		흑미밥							
	들깨무채국	5,6	소고기미역국	5,6,16	콩나물된장국	5,6	팽이버섯호박된장국	5,6	안매운청국장찌개	5,6,10						
	제육볶음	5,6,10	궁중찜닭	5,6,15	돈육김치볶음	5,6,9,10	삼치구이	2,5,6,12,16,18	소고기숙주볶음	5,6,16						
	콩나물무침	5,6	도토리묵상추무침	5,6	들깨무나물	5,6	김구이		미역줄기볶음	5,6						
	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12						
오후 간식	모듬과일(감,배,파인애플)		유부우동	5,6	바나나		종합어묵탕	1,2,5,6,16	소보로빵	1,2,4,5,6						
	우유	2			떠먹는요거트	2			우유	2						
저녁	밥		밥		밥		밥		새우계란볶음밥	1,5,6,9,18						
	아욱된장국	5,6	양배추된장국	5,6	소고기뭇국	5,6,16	얼갈이된장국	5,6	얼갈이된장국	5,6						
	오징어당면볶음	5,6,17	코다리무조림	5,6	두부민찌조림	5,6,10	소불고기	5,6,16	김치	5,6,9,12						
	애호박나물	5,6	오이나물	5,6	참나물	5,6	숙갓나물	5,6								
	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12								
영양량(영)kcal/g																
(유)kcal/g																
매뉴변동사항																
식 재 료 원 산 지 안 내																
10월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류		육류				
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	청국장	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물									수산물가공품		식육가공품		기타		
	명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	가쓰오부시 (가쓰오부시)	훈제오리(오리)			
	러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남			원양산	인도네시아산	국내산			
	☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 영소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 병장어, 가리비, 우렁छ이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재															
	*알레르기 유발식품(19종) : ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲ 잣															

박예진 영양사 작성

2026년

10월 4주간식단 - 원산지/만1-2세,만3-5세/영양량/알레르기표시

4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식	계란야채죽	1,5,6	브로콜리크림스프	2,5,6,16	현미누룽지죽		고구마		소고기애호박죽	5,6,16						
	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	조각식빵	1,2,6	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	우유	2	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9						
점심 	기장밥		토마토찰쌀밥	12	차조밥	5,6	흑미밥		차수수밥							
	두부새우젓국	5,6,9	황태미역국	5,6	유부맑은국	5,6	유부김치국	5,6,9	계란부추국	1,5,6						
	팽이버섯소불고기	5,6,16	돈육단호박조림	5,6,10	수제카레치킨까스	1,2,5,6,10,12,16,18	아귀살조림	5,6	훈제오리겉잎볶음	5,6						
	취나물무침	5,6	깻잎순나물	5,6	코울슬로샐러드	5,6	미나리숙주무침	5,6	김자반							
	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12						
오후 간식	샤인머스켓	2,5,6	미니돈육짜장면	2,5,6,10,15	프렌치토스트	1,2,5,6	삶은계란	1	카스텔라	1,2,5,6						
	마시는요거트	2			우유	2	매실차		우유	2						
저녁 	밥		밥		밥		밥		돈육하이라이스	2,5,6,12,16,18						
	근대된장국	5,6	소고기숙주국	5,6,16	오징어묵국	5,6,17	다시마묵국	5,6	팽이미소장국	5,6						
	가자미구이	2,5,6,12,16,18	계란야채찜	1,5,6	오리불고기	5,6	버섯소불고기	5,6,16	김치	5,6,9,12						
	브로콜리깨소스무침	1,5,6	어묵볶음	1,5,6	감자채볶음	5,6	숙갓나물	5,6								
	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12								
영양량(영)kcal/g																
(유)kcal/g																
매뉴변동사항																
식 재 료 원 산 지 안 내																
10월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류	육류					
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물									수산물가공품		식육가공품		기타		
	명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	가쓰오부시소스 (가쓰오부시)	훈제오리(오리)			
	러시아 산	러시아 산	국내산		국내산			베트남			원양산	인도네시아산	국내산			
	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 열소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁छ이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재															
*알레르기유발식품(19종) : ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 송어, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합), ㉔ 잣																

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣

박예진 영양사 작성

2026년

10월 5주간식단 - 원산지/만1-2세, 만3-5세 영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기채소죽 깍두기(토,다,파,중,기)	5,6,16 5,6,9	단호박 우유		닭안심양파죽 깍두기(토,다,파,중,기)	5,6,15 5,6,9	고구마크림스프	2,5,6,16	새우아채죽 깍두기(토,다,파,중,기)	5,6,9 5,6,9
 점심	찰쌀밥		찰현미밥		기장밥	2,5,6,10, 12,16,18	강황찰쌀밥		흑미밥	
	미역국	5,6	건새우아육원장국	5,6,9	두부청경채된장국	5,6	소고기버섯국	5,6,16	된장찌개	5,6
	순살닭갈비	5,6,15	자장돈육불고기	2,5,6,10, 15,16	소불고기	5,6,16	코다리무조림	5,6	오리정육불고기	5,6
	청포묵김무침 백김치/배추김치	5,6 5,6,9,12	양배추나물 백김치/깍두기	5,6 5,6,9	우영조림 백김치/배추김치	5,6 5,6,9,12	청경채당근나물 백김치/깍두기	5,6 5,6,9	다시마튀각 백김치/배추김치	5,6,9,12 5,6,9,12
오후 간식	배/크림치즈 떠먹는요거트	2 2	토마토파스타	2,5,6,12, 15,16.1	오징어김치전 보리차	1,5,6,9,17	순두부 양념장	2 5,6	크로와상 우유	1,2,6,13 2
 저녁	밥		밥		밥		밥		소고기표고볶음밥	5,6,16,18
	콩가루배춧국 돈민찌두부조림	5,6 5,6,10	맑은콩나물국 임연수구이	5,6 2,5,6,12, 16,18	안매운김치찌개 제육두루치기	5,6,10 5,6,15	황태묵국 매추리케찹볶음	5,6 1,5,6,12	무채된장국 김치	5,6 5,6,9,12
	시금치나물 김치	5,6 5,6,9,12	연근깨소스무침 김치	1,5,6 5,6,9,12	콩나물부추무침 김치	5,6 5,6,9,12	느타리버섯나물 김치	5,6 5,6,9,12		
	영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항									

식 재 료 원 산 지 안 내																
10월	밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류		육류				
	백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/염소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물									수산가공품			식육가공품		기타	
	명태 (통태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	가쓰오부시소스 (가쓰오부시)	훈제오리(오리)			
	러시아 산	러시아 산	국내산		국내산			베트남			원양산	인도네시아산	국내산			
	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 병장어, 가리비, 우렁행어, 낙지, 참조개, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재															

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲젓															
백예진 영양사 작성															