

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16
점심 							찰현미밥		참쌀밥	
							소고기양배추국	16	건새우뚝국	9
							가자미구이	5,6	닭야채볶음	5,6,15
							콩나물볶음		쿠스쿠스샐러드	6,12
							배추김치	9	깍두기	9
오후 간식							채소비빔국수	5,6,16	단호박찜/메이플시럽	
									우유	2
저녁 							참쌀밥		돈육숙주덮밥	5,6,10
							순두부백탕	5	미역된장국	5,6
							돈육곤약장조림	5,6,10	새우브로컬리볶음	9
							애호박나물		백김치	9
							백김치	9 10	바나나	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28		520/18	
							913/37		694/23	
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			감자치즈죽	2	새우채소죽	2	브로컬리치즈스프	2,5,6, 15,16		
							조각식빵	1,2,6		
점심 	대체휴일		차조밥		소고기콩나물밥	5,6,16	강황참쌀밥		한글날	
			아욱국	5,6	황태두부국	5	팽이버섯호박된장국	5,6		
			소고기양배추볶음	5,6,16	연근샐러드	2	임연수구이	5,6		
			도라지배무침	5,6	배추김치	9	상추사과무침	5,6		
			배추김치	9	배		깍두기	9		
오후 간식			곡물빵	1,2,5,6	불고기버거	1,2,5, 6,16	모듬과일(감,배,파인애플)			
			우유	2	우유	2	우유	2		
저녁 			기장밥		찰현미밥		흑미밥			
			닭곰탕	15	청국장찌개	5,6,10	유부다시마국	5		
			깨간장연두부	5,6	채소계란찜	1	닭카레볶음	2,5,6,12, 15,16,18		
			우영조림	5,6	청경채굴소스볶음	5,6,18	숙주나물			
			백김치	9	백김치	9	백김치	9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g			608/25		528/23		509/20			
			811/34		703/30		679/26			

메뉴변동사항					
--------	--	--	--	--	--

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

10월 주간식단 - 원산지/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	흰살생선채소죽		사과 우유	 2	새우누룽지죽	9	플레인요거트 블루베리	2	단호박죽	
점심 	참쌀밥 들깨무채국 돈묵살청경채조림 콩나물무침 배추김치	 5,6,10 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치	 5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기 단감	1,5,6,16 9	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치	 5,6,16 5,6 9	강황참쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치	 5,6,10 5,6 9
오후 간식	모닝빵/유아치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스푸실리 무침가주스	2,5,6, 15,16	우엉깻잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	찐고구마 우유	 2
저녁 	기장밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 백김치	 5,6 5,6 9	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 백김치	 5,6,10 5,6 9	흑미밥 육개장 두부조림 참나물 백김치	 16 5,6 9	참쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 백김치	 5,6 9,10 9	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 백김치 배	5,6,16 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21	
	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29	
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	닭녹두죽	5,15	바나나 플레인요거트	 2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비	6
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치	 5,9 5,6,10 9	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 키위	5,6 5,6,16 1 9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 알타리김치	 5,9 5,6 9	강황참쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기	 5,6 1,5,6, 10,12 5,6 9
오후 간식	롤치즈빵 우유	2,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	군만두 매실차	1,5,6,10	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	백설기 우유	 2
저녁 	참쌀밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 백김치	 16 5,6 9	흑미밥 돈육김치찌개 새우계란볶음 우영조림 백김치	 5,6,9,10 1,9 5,6 9	찰현미밥 오징어묵국 돈육단호박조림 감자채볶음 백김치	 5,6,17 5,6,10 5 9	기장밥 근대국 자장닭볶음 양배추라페 백김치	 5,6 2,5,6,10, 15,16 9	참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 열대과일샐러드 백김치	5,6 1,5 5,6 2 9

영양량(영)kcal/g	555/29	525/18	549/19	592/20	609/27
(유)kcal/g	740/39	700/24	732/26	790/26	812/36
메뉴변동사항					

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

10월 주간식단 - 원산지/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	16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황찹쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	오리고기깻잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토리코타샐러드	2,5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		깍두기	9	연근조림	5,6	돌자반	
	배추김치	9	배추김치	9	파인애플		알타리김치	9	깍두기	9
오후 간식	밤식빵 우유	2,5,6 2	계란칼국수 김가루	1,6	알감자버터구이 우유	2 2	모듬과일(포도,오렌지,사과) 우유	2 2	수수부꾸미 우유	5,6 2
저녁 	찰현미밥		찹쌀밥		차조밥		차수수밥		돈육채소볶음밥	10
	콩가루배춧국	5,6	닭곰탕	15	다시마뽕국	5,6	황태두부국	5	얼갈이된장국	5,6
	소고기표고볶음	5,6,16	동태살무조림	5,6	닭야채볶음	5,6,15	돈육깨소스무침	1,5,6,10	미역줄기볶음	
	시금치나물		다시마튀각		숙갓나물		새송이버섯조림	5,6	백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	단감	
영양량(영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
(유)kcal/g	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	
메뉴변동사항										