

2026년 10월 식단표

일자/요일		이달의 1일 평균 영양기준량		10월의 푸드브릿지 (무)		1 (목)		2 (금)		3 (토)							
오전간식						아욱죽		바나나,치즈②									
점심	열량	428.9kcal	 무에는 페루오키스타제와 디아스타제 성분이 풍부하여 소화흡수를 촉진해주어 속을 편하게 해주며 매운 맛을 내는 성분이 가래 거담 작용과 항균 작용을 촉진시켜 감기 예방과 기침 가래를 가라앉히는 효과가 있습니다. 또한, 각종 비타민이 감기를 예방하는데 도움을 주며 목이 아프거나 열이 날 때 해열 효과와 염증을 완화시키는데 도움이 됩니다.		백미밥 황태맑은국 닭살깨끗볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨										
오후간식	단백질	16.6g			물만두⑤⑥⑩,우유②		모닝빵①②⑥,우유②										
열량(kcal)/단백질(g)					447.0/22.8		453.2/15.2										
일자/요일		5 (월)		6 (화)		7 (수) 		8 (목)		9 (금)		10 (토)					
오전간식		대체공휴일		미숫가루우유② ⑤		씨없는자른포도,치즈②		들기름양파무죽				칼슘두유⑤					
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드,소스⑫ 배추김치⑨			백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스,소스①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨		현미찰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨				쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑮ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨							
오후간식	찐감자,동굴레차			잔치국수⑥,유기농요구르트②		찐빵⑤⑥,우유②				유기농시리얼,우유②							
열량(kcal)/단백질(g)				391.3/14.0		437.8/15.9				485.9/17.1		한글날		444.6/16.0			
일자/요일				12 (월)		13 (화)		14 (수)		15 (목)		16 (금)		17 (토)			
오전간식		오이스틱,떠먹는요구르트②		채소수프②		사과,우유②		참쌀누룽지죽		씨없는자른포도,치즈②		미숫가루우유②⑤					
점심	백미밥 유부찜국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨		수수밥 들깨시래국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살뚝국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩가루부춧국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배춧국) 고구마법떡①⑤ 깍두기⑨							
오후간식		잔멸치주먹밥⑤,보리차		팬케이크①②⑤⑥,우유②		쇠고기쌀국수⑬		고구마맛탕⑤,우유②		카스텔라①②⑥,우유②		유기농쿠키①②⑤⑥, 옥수수차					
열량(kcal)/단백질(g)		453.6/21.1		425.5/18.0		413.7/15.2		438.0/16.2		441.0/14.6		440.9/12.7					
일자/요일		19 (월)		20 (화)		21 (수)		22 (목)		23 (금)		24 (토)					
오전간식		바나나,우유②		유기농시리얼,우유②		당근스틱,유기농요구르트②		흑임자죽		배,치즈②		칼슘두유⑤					
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨		쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 수제빫국⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨		백미밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨		돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑮ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨							
오후간식		양송이크림스파게티②⑤⑥		채소전⑤⑥		단호박구이,동굴레차		삶은달걀①,우유②		치즈빵①②⑥,우유②		현미스낵,우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		454.5/18.0		419.6/13.6		394.5/12.9		450.4/15.5		420.9/15.2		404.4/16.9					
일자/요일		26 (월)		27 (화)		28 (수)		29 (목)		30 (금)		31 (토)					
오전간식		방울토마토⑫,치즈②		고구마수프②		사과,우유②		양배추죽		오렌지,유기농요구르트②		칼슘두유⑤					
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음 ⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨		차조밥 애호박달걀국① 삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		백미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩⑮ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨							
오후간식		온메밀국수③⑤⑥		과일샐러드②,우유②		파프리카주먹밥⑤,보리차		찐감자,우유②		밤식빵①②⑥,우유②		마들렌①②⑥,우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		395.4/20.1		402.9/15.7		447.6/15.3		406.0/16.1		441.6/16.1		470.0/18.5					
★ 위 식단은 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀 에서 작성한 1~2세용 식단표입니다. ★ 식단은 원의 일정과 시장성, 기후변동, 식자재 공급여부 등에 의해 변경될 수 있습니다. ★ 음식에 알레르기나 아토피가 있는 영유아는 담임선생님께 말씀해 주시면 개별 음식을 제공하도록 하겠습니다. ★ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯 ★ 식단에 대한 원산지 표시																	
쌀(찰쌀,현미,흑미) 밥,죽,누룽지																	
쇠고기(한우)		돼지고기		닭고기		오리고기		콩(두부류,콩국수,콩부침)		배추김치		수산물		수산가공품		식육가공품	
배추		고춧가루															
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
돈가스		미트볼		너비아니		두부스테이크		훈제오리									
돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		오리고기(국내산)			