

요일	월		화		수		목		금		토						
	★기호표시안내★		★한글날 특식★		★신메뉴: 팔슈크림붕어빵★		1		2		3(개천절)						
오전 간식	●	자연간식 (과일채소찐서유)	 		 		●채소스틱(데친당근) 치즈②		●신선과일(사과) 우유② (▶ 우유대체식⑤)								
점심	✚	영아 섭취시 주의					찰쌀현미밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		기장밥 순두부맑은국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 과일샐러드①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 김치(배추김치⑨)								
	▶	대체메뉴					버섯잡채⑤⑥		떡류(바라떡) 결명자차								
오후 간식	☺	월별 신메뉴					582/21(▶ 580/20) kcal/g		605/23 kcal/g								
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴															
5(대체공휴일)			6			7(국없는날)			8(한글날 특식)			9(한글날)			10		
오전 간식			●신선과일(배) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		누룽지죽⑤⑥		●채소스틱(자른토마토) 치즈②				한과 우유② (▶ 우유대체식)						
점심			수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		야채듬뿍하이라이스⑤⑥⑩ (*선택:송송) 참나물무침⑤⑥ 진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩ (▶ 알록달록브로콜리무침⑤⑥) 김치(깍두기⑨)				버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)						
오후 간식			크림소스스파게티②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥)		●자연간식(찐단호박) 둥글레차		☺빵류(팔슈크림붕어빵①②⑤⑥) (▶ 호밀빵⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)				●신선과일(배)						
열량/ 단백질			542/22(▶ 546/21) kcal/g		624/23(*620/22) kcal/g		544/25 kcal/g				670/15(▶ 664/15) kcal/g						
12			13			14(국없는날)			15			16			17		
오전 간식	시리얼⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)		●신선과일(파인애플) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		양파당근죽⑤⑥		●채소스틱(오이) 치즈②		●신선과일(감) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		●신선과일(사과)						
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑤⑩ (▶ 두부조림⑤⑥) 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		마파두부덮밥⑤⑥⑩ (*선택:송송) 무생채무침⑤⑥ 김구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)						
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		옥수수크림스프⑤⑥ 크루통⑥		숙갓우동⑤⑥		물만두⑤⑥		빵류(모닝빵*딸기잼①②⑤⑥) (▶ 호밀빵⑤⑥) 보리차		유부주먹밥⑤⑥						
열량/ 단백질	582/24 kcal/g		612/24(▶ 602/23) kcal/g		612/22(*617/23) kcal/g		580/23(▶ 576/22) kcal/g		628/24 kcal/g		650/15 kcal/g						
19			20			21(국없는날)			22			23			24		
오전 간식	✚견과류(다진캐슈넛) (▶ 쌀약과⑥) 호상요구르트②		●신선과일(바나나) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		애호박양파죽⑤⑥		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②		●신선과일(사과) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		●신선과일(파인애플)						
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		부드러운짜장덮밥⑤⑥⑩ (*선택:송송) 오이피클⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		차조밥 계란파교①⑤⑥ (▶ 송송) 두부양파조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		닭살양파덮밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)						
오후 간식	●자연간식(찐감자) 메밀차③		부추전⑤⑥		우영주먹밥⑤⑥		☺치킨나ゲット마스터드소스①⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥)		떡류(공시루떡) 결명자차		채소주먹밥⑤⑥						
열량/ 단백질	586/23(▶ 581/22) kcal/g		507/25 kcal/g		630/22(*635/23) kcal/g		550/23(▶ 543/22) kcal/g		583/24(▶ 589/23) kcal/g		545/25 kcal/g						
26			27			28(국없는날)			29			30(생일식단)			31		
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)		●신선과일(감) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		양송이크림스프⑤⑥		●채소스틱(데친당근) 치즈②		●신선과일(배)		●채소스틱(파프리카)						
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		찰쌀현미밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		돈육카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:송송) 오이무침⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 배추된장국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 곤드레나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 닭강정/소스⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		새우양배추덮밥⑤⑥⑩ 모듬버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)						
오후 간식	고구마맛탕 둥글레차		야채춘권⑤⑥		토마토소스스파게티⑤⑥		찐만두		빵류(롤케이크①②⑤⑥) (▶ 호밀빵⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		호밀빵샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)						
열량/ 단백질	615/23 kcal/g		521/24(▶ 526/23) kcal/g		548/24(*540/23) kcal/g		570/20(▶ 568/21) kcal/g		641/25 kcal/g		600/15(▶ 604/15) kcal/g						

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기		돼지고기	닭고기	김치			콩	수산물	
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)			국내산	한우	국내산	국내산	배추(알갈이 불동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	-
				국내산	외국산			국내산		국내산	국내산	국내산	-
	◆ 가공 식품	훈제오리	생선가스	치킨너겟	진미채			떡갈비		글자모양돈가스	닭강정	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.	
		오리고기	민대구	닭고기	오징어			소고기, 돼지고기, 닭고기		돼지고기	닭고기		
국내산		국내산	국내산	외국산 (페루, 칠레, 중국)		국내산		국내산	국내산				
알레르기 유발식품표시				①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑫참치

2026년 10월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

요일	2일			8일		
선택 메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(1)호밀빵만 선택	(2)대체식 모두 선택
오전 간식	●신선과일(사과) 우유대체식⑤	●신선과일(사과) 우유②	●신선과일(사과) 우유대체식⑤	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●채소스틱(자른토마토) 치즈②
점심	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ 생선가스 소스제거식⑤⑥ 과일샐러드 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ 생선가스 소스제거식⑤⑥ 과일샐러드 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	떡류(바람떡) 결명자차	떡류(바람떡) 결명자차	떡류(바람떡) 결명자차	▶빵류(팥슈크림붕어빵①②⑤⑥) 우유대체식⑤	호밀빵⑤⑥ 우유②	호밀빵⑤⑥ 우유대체식⑤
열량/단백질	600/22 kcal/g	595/21 kcal/g	590/20 kcal/g	540/24 kcal/g	534/23 kcal/g	530/22 kcal/g
요일	12일			16일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)두부조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전 간식	시리얼⑤⑥ 두유⑤	시리얼⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥ 두유⑤	●신선과일(감) 우유대체식⑤	●신선과일(감) 우유②	●신선과일(감) 우유대체식⑤
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ ◆떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	▶빵류(모닝빵*딸기잼①②⑤⑥) 보리차	호밀빵⑤⑥ 보리차	호밀빵⑤⑥ 보리차
열량/단백질	578/23 kcal/g	572/22 kcal/g	567/21 kcal/g	623/23 kcal/g	619/22 kcal/g	615/21 kcal/g
요일	20일			26일		
선택 메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전 간식	●신선과일(바나나) 우유대체식⑤	●신선과일(바나나) 우유②	●신선과일(바나나) 우유대체식⑤	▶두부과자①②⑤⑥ 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤
점심	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	고구마맛탕 등글레차	고구마맛탕 등글레차	고구마맛탕 등글레차
열량/단백질	503/24 kcal/g	498/23 kcal/g	495/22 kcal/g	610/22 kcal/g	605/21 kcal/g	600/20 kcal/g
요일	30일					
선택 메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택			
오전 간식	●신선과일(배)	●신선과일(배)	●신선과일(배)			
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ ◆닭강정/소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ ◆닭강정/소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ ◆닭강정/소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			
오후 간식	▶빵류(롤케이크①②⑤⑥) 우유대체식⑤	호밀빵⑤⑥ 우유②	호밀빵⑤⑥ 우유대체식⑤			
열량/단백질	634/24 kcal/g	630/23 kcal/g	625/22 kcal/g			

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

1. 메뉴구성안내

10월 메뉴구성안내

- ① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(1/3) & 과일(1/4)' = 25g
- ② 10월 2, 14, 21, 28일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
- ③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
- ④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

2. 신메뉴 안내

10월 8일	10월 신메뉴
	이 달의 신메뉴는 '팥슈크림붕어빵'입니다.

3. 원산지 표시 안내

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물		
	쌀(백미·현미·흑미·잡곡 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(열갈이 봉동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	-
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산		국내산	국내산	국내산	-
	◆ 가공 식품	훈제오리	생선가스	치킨너겟	진미채		떡갈비		글자모양돈까스	닭강정	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.	
		오리고기	민대구	닭고기	오징어		소고기, 돼지고기, 닭고기		돼지고기	닭고기		
국내산		국내산	국내산	외국산 (페루, 칠레, 중국)		국내산		국내산	국내산			

- ① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.
- ② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치)의 경우 국내산입니다.
- ③ 훈제오리, 생선가스, 치킨너겟, 떡갈비, 글자모양돈까스, 닭강정의 경우 국내산입니다.
- ④ 진미채의 경우 외국산(페루, 칠레, 중국)입니다.
- ⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내

13

달걀죽①

백미밥⑤⑥⑨
육개장
두부구이+양념장⑤⑥
가지나물⑤⑥
김치(배추김치)⑥
●자연간식(천고구마)/
결명자차

음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.

예) 달걀죽 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.

▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인** 특히, 대두, 밀 유의)

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

 난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 - 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요 [10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 2일 소스제거식 / 20일 소스제거식 [10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 1일 두부조림 / 8일 호밀빵 / 12일 두부조림 / 15일 두부조림 / 16일 호밀빵 / 22일 송능, 쌀약과 / 26일 쌀약과 / 29일 두부조림 / 30일 호밀빵 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등
주의	대체가능식품				
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등				
 우유류	- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공 - 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등
주의	대체가능식품				
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등				
 견과류	- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음. - 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등
주의	대체가능식품				
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등				
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분</td><td>견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
주의	대체가능식품				
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등				
 곡류 (메밀)	- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 - 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품
주의	대체가능식품				
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품				
 어류 및 갑각류	- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td>생선, 전갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </table>	주의	대체가능식품	생선, 전갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
주의	대체가능식품				
생선, 전갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체				
 고기류	- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체</th></tr> <tr> <td>쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등</td></tr> </table>	주의	대체	쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등
주의	대체				
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등				
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="background-color: #f8d7da;">주의</th><th style="background-color: #d1ecf1;">대체</th></tr> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체
주의	대체				
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체				

콘솔 어린이집 KEUNSOL DAYCARE CENTER		2026년 10월 식단표 (일반형 만1-2세)			작성자 : 박지원		
					발행일: 2026. 09. 30		
요일	월		화	수	목	금	토
	★기호표시안내★		★한글날 특식★	★신메뉴: 팔슈크림붕어빵★	1	2	3(개천절)
오전 간식	●	자연간식 (과일채소찐서유)			●채소스틱(대천당근) 치즈②	●신선과일(사과) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	
점심	♣	영아 섭취시 주의					
	◆	가공식품 표기					
	▶	대체메뉴					
오후 간식	신	월별 신메뉴			버섯잡채⑤⑥	빵류(고마마들렌①②⑤⑥) (▶ 호밀빵⑤⑥) 결명자차	
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			492/16(▶488/17) kcal/g	515/15 kcal/g	

5(대체공휴일)		6	7(국없는날)	★8(한글날 특식)★	9(한글날)	10
오전 간식		●신선과일(배) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	누룽지죽⑤⑥	●채소스틱(자른 토마토) 치즈②		한과 우유② (▶ 우유대체식)
점심		수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	야채듬뿍하이라이스⑤⑥⑩ (*선택:송송) 참나물무침⑤⑥ ●잔미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩ ⑩ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식		크림소스스파게티②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥)	●자연간식(찐단호박) 둥글레차	신 빵류(팔슈크림붕어빵①②⑤⑥) (▶ 호밀빵⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		●신선과일(배)
열량/ 단백질		442/16▶440/15 kcal/g	540/20(*535/19) kcal/g	424/15 kcal/g		470/15▶464/15 kcal/g

12		13		14(국없는날)		15		16		17	
오전 간식	시리얼 ⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	신선과일(파인애플) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		양파당근죽 ⑤⑥		채소스틱(오이) 치즈②		신선과일(감) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		신선과일(사과)	
점심	백미밥 들깨버섯탕 ⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (▶ 두부조림 ⑤⑥) 시금치나물무침 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지두루치기 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ (*선택:송송) 무생채무침 ⑤⑥ 김구이 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		가장밥 맑은어묵국 ⑤⑥ 계란장조림 ①⑤⑥ (▶ 두부조림 ⑤⑥) 감자채볶음 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		차조밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		콩나물당근밥*양념장 ⑤⑥ 두부된장국 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	자연간식(찐고구마) 옥수수차	옥수수크림스프 ⑤⑥ 크루통⑥		숙갓우동 ⑤⑥		물만두 ⑤⑥		빵류(모닝빵*딸기잼 ①②⑤⑥) (▶ 호밀빵 ⑤⑥) 보리차		유부주먹밥 ⑤⑥	
열량/단백질	487/14 kcal/g	511/15 (▶ 486/16) kcal/g		512/20 (*517/19) kcal/g		485/15 (▶ 480/14) kcal/g		532/15 kcal/g		550/15 kcal/g	

19		20		21(국없는날)		22		23		24	
오전 간식	견과류(다진캐슈넛) (▶ 쌀약과⑥) 호상요구르트②	신선과일(바나나) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		애호박양파죽 ⑤⑥		채소스틱(대천브로콜리) 치즈②		신선과일(사과) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		신선과일(파인애플)	
점심	백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 맑은아욱국 ⑤⑥ 훈제오리구이/소스 ①⑤⑥ (▶ 소스제거식 ⑤⑥) 취나물무침 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		부드러운짜장덮밥 ⑤⑥⑩ (*선택:송송) 오이파클 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		차조밥 계란파국 ①⑤⑥ (▶ 송송) 두부양파조림 ⑤⑥ 숙주나물무침 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 미소장국 ⑤⑥ 돈육당근볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물무침 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		닭살양파덮밥 ⑤⑥⑨ 미소장국 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	자연간식(찐감자) 메밀차③	부추전 ⑤⑥		우영주먹밥 ⑤⑥		치즈나뭇잎(마스터스 ①⑤⑥) (▶ 쌀약과⑥)		빵류(후레쉬번 ①②⑤⑥) (▶ 호밀빵 ⑤⑥) 결명자차		채소주먹밥 ⑤⑥	
열량/단백질	501/16 (▶ 496/15) kcal/g	417/17 kcal/g		550/16 (*545/15) kcal/g		542/18 (▶ 540/17) kcal/g		493/14 (▶ 489/13) kcal/g		445/15 kcal/g	

26		27		28(국없는날)		29		30(생일식단)		31	
오전 간식	두부과자 ①②⑤⑥ (▶ 쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	신선과일(감) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		양송이크림스프 ⑤⑥		채소스틱(대천당근) 치즈②		신선과일(배)		채소스틱(파프리카)	
점심	백미밥 감자된장국 ⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 콩나물당근무침 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찰쌀현미밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎순나물무침 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ (*선택:송송) 오이무침 ⑤⑥ 김자반볶음 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 계란말이 ①⑤⑥ (▶ 두부조림 ⑤⑥) 곤드레나물무침 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑫ 닭강정/소스 ⑤⑥⑫ 양상추샐러드 ⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		새우양배추덮밥 ⑤⑥⑫ 모듬버섯탕 ⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	고구마탕탕 둥글레차	야채쿠키 ⑤⑥		토마토소스스파게티 ⑤⑥		찐만두		빵류(롤케이크 ①②⑤⑥) (▶ 호밀빵 ⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)		호밀빵샌드위치 ⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	
열량/단백질	525/14 kcal/g	431/14 (▶ 421/13) kcal/g		428/15 kcal/g		470/16 (▶ 468/15) kcal/g		541/16 kcal/g		500/15 (▶ 504/15) kcal/g	

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(알갈이 봉동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	-	
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산		국내산	국내산	국내산	-	
	◆ 가공 식품	훈제오리	생선가스	치킨너겟	진미채		떡갈비		글자모양돈가스	닭강정	※ 식품의 취급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.		
		오리고기	민대구	닭고기	오징어		소고기, 돼지고기, 닭고기		돼지고기	닭고기			
국내산		국내산	국내산	외국산 (페루, 칠레, 중국)			국내산		국내산	국내산			
알레르기유발식품표시		①난류 ⑩복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑪돼지고기		

2026년 10월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

요일	2일			8일		
선택 메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식, 호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(1)호밀빵만 선택	(2)대체식 모두 선택
오전 간식	●신선과일(사과) 우유대체식⑤	●신선과일(사과) 우유②	●신선과일(사과) 우유대체식⑤	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●채소스틱(자른토마토) 치즈②
점심	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ 생선가스 소스제거식⑤⑥ 과일샐러드 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ 생선가스 소스제거식⑤⑥ 과일샐러드 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ ◆글자모양돈가스/소스⑤⑥ 알록달록브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	빵류(고마마들렌①②⑤⑥) 결명자차	호밀빵⑤⑥ 결명자차	호밀빵⑤⑥ 결명자차	신 빵류(팥슈크림붕어빵①②⑤⑥) 우유대체식⑤	호밀빵⑤⑥ 우유②	호밀빵⑤⑥ 우유대체식⑤
열량/단백질	510/14 kcal/g	504/13 kcal/g	500/13 kcal/g	420/14 kcal/g	418/14 kcal/g	411/13 kcal/g
요일	12일			16일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)두부조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전 간식	시리얼⑤⑥ 두유⑤	시리얼⑤⑥ 우유②	시리얼⑤⑥ 두유⑤	●신선과일(감) 우유대체식⑤	●신선과일(감) 우유②	●신선과일(감) 우유대체식⑤
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ ◆떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	●자연간식(편고구마) 옥수수차	●자연간식(편고구마) 옥수수차	●자연간식(편고구마) 옥수수차	빵류(모닝빵*딸기잼①②⑤⑥) 보리차	호밀빵⑤⑥ 보리차	호밀빵⑤⑥ 보리차
열량/단백질	480/14 kcal/g	475/14 kcal/g	470/14 kcal/g	529/15 kcal/g	520/14 kcal/g	518/14 kcal/g
요일	20일			23일		
선택 메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전 간식	●신선과일(바나나) 우유대체식⑤	●신선과일(바나나) 우유②	●신선과일(바나나) 우유대체식⑤	●신선과일(사과) 우유대체식⑤	●신선과일(사과) 우유②	●신선과일(사과) 우유대체식⑤
점심	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	부추전⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 결명자차	호밀빵⑤⑥ 결명자차	호밀빵⑤⑥ 결명자차
열량/단백질	406/16 kcal/g	401/16 kcal/g	398/15 kcal/g	490/14 kcal/g	485/14 kcal/g	480/14 kcal/g
요일	26일			30일		
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤	●신선과일(배)	●신선과일(배)	●신선과일(배)
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑫ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 감자된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑫ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 감자된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑫ 콩나물당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ ◆달걀정/소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ ◆달걀정/소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ ◆달걀정/소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	고구마맛탕 동글레차	고구마맛탕 동글레차	고구마맛탕 동글레차	빵류(롤케이크①②⑤⑥) 우유대체식⑤	호밀빵⑤⑥ 우유②	호밀빵⑤⑥ 우유대체식⑤
열량/단백질	520/14 kcal/g	515/14 kcal/g	510/13 kcal/g	538/15 kcal/g	532/15 kcal/g	528/14 kcal/g

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

1. 메뉴구성안내

10월 메뉴구성안내

- ① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)
* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(1/3) & 과일(1/4)' = 25g
- ② 10월 2, 14, 21, 28일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
- ③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
- ④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

2. 신메뉴 안내

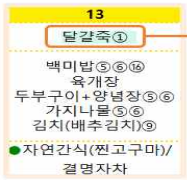
10월 8일	10월 신메뉴
	이 달의 신메뉴는 '팥슈크림붕어빵'입니다.

3. 원산지 표시 안내

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물			
	쌀(백미·현미·흑미·잡곡 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(알갈이 봉동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	-	
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산		국내산	국내산	국내산	-	
	◆ 가공 식품	훈제오리	생선가스	치킨너겟	진미채		떡갈비		글자모양돈까스	닭강정	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.		
		오리고기	민대구	닭고기	오징어		소고기, 돼지고기, 닭고기		돼지고기	닭고기			
		국내산	국내산	국내산	외국산 (페루,칠레,중국)		국내산		국내산	국내산			

- ① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.
- ② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치)의 경우 국내산입니다.
- ③ 훈제오리, 생선가스, 치킨너겟, 떡갈비, 글자모양돈까스, 닭강정의 경우 국내산입니다.
- ④ 진미채의 경우 외국산(페루, 칠레, 중국)입니다.
- ⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내

 13 달걀축① 백미밥⑤⑥⑦ 육개장 두부구이+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨ ●자연간식(현고구마)/ 결명자차 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다. 예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다. ▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 특히, 대두, 밀 유의)	
---	--

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

 난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 - 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요 [10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 2일 소스제거식 / 20일 소스제거식 [10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 1일 두부조림 / 2일 호밀빵 / 8일 호밀빵 / 12일 두부조림 / 15일 두부조림 / 16일 호밀빵 / 22일 송늬, 쌀약과 / 23일 호밀빵 / 26일 쌀약과 / 29일 두부조림 / 30일 호밀빵 <table border="1" data-bbox="191 840 1484 918"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등
주의	대체가능식품				
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등				
 우유류	- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공 - 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용 <table border="1" data-bbox="191 1041 1484 1108"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등
주의	대체가능식품				
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등				
 견과류	- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음. - 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함 <table border="1" data-bbox="191 1254 1484 1310"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등
주의	대체가능식품				
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등				
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음 <table border="1" data-bbox="191 1377 1484 1444"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분</td><td>견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
주의	대체가능식품				
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등				
 곡류 (메밀)	- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 - 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함 <table border="1" data-bbox="191 1545 1484 1646"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품
주의	대체가능식품				
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품				
 어류 및 갑각류	- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임. <table border="1" data-bbox="191 1724 1484 1859"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체가능식품	생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
주의	대체가능식품				
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체				
 고기류	- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함. <table border="1" data-bbox="191 1915 1484 1982"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등
주의	대체				
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등				
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음. <table border="1" data-bbox="191 2038 1484 2116"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체
주의	대체				
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체				

요일		월	화	수	목	금	토
		★기호표시안내★	★한글날 특식★	★신메뉴: 팔슈크림붕어빵★	1	2	3(개천절)
오전 간식	후기	▶ 중·이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변동가능 ▶ 산과입원 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약하거나 길어서 푸레/양파로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연산(산과입원 채소스틱, 전사류 등) ▶ 알레르기 대체메뉴 표시 : ▶			후기:영아용치즈② 데친당근스틱	후기:사과	
점심	중기				두부아육죽⑤	순두부양파죽⑤	
후기	후기				두부아육무른밥⑥	순두부양파무른밥⑤	
오후 간식	중·후기				두부아육죽⑤	순두부양파죽⑤	
열량/단백질 (kcal/g)					- 105/4 168/6	- 104/6 187/9	
		5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전 간식	후기		후기:배	누룽지죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 데친당근스틱		영아용쌀과자
점심	중기		소고기당근죽⑥	두부참나물죽⑤	두부브로콜리죽⑤		두부버섯죽⑤
후기	후기		소고기당근무른밥⑥	두부참나물무른밥⑥	두부브로콜리무른밥⑥		두부버섯무른밥⑤
오후 간식	중·후기		소고기당근죽⑥	두부참나물죽⑤	두부브로콜리죽⑤		두부버섯죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)			- 97/5 183/6	- 124/4 178/7	- 166/5 257/7		- 167/6 233/9
		12	13	14	15	16	17
오전 간식	후기	영아용쌀과자	후기:사과	양파당근죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 오이스틱	후기:배	후기:사과
점심	중기	두부시금치죽⑤	두부근대죽⑤	소고기무죽⑥	두부감자죽⑤	소고기콩나물죽⑥	두부콩나물죽⑤
후기	후기	두부시금치무른밥⑤	두부근대무른밥⑤	소고기무무른밥⑥	두부감자무른밥⑤	소고기콩나물무른밥⑥	두부콩나물무른밥⑤
오후 간식	중·후기	두부시금치죽⑤	두부근대죽⑤	소고기무죽⑥	두부감자죽⑤	소고기콩나물죽⑥	두부콩나물죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)		- 137/5 213/6	- 127/4 210/6	- 128/4 194/9	- 162/5 254/8	- 153/6 227/8	- 134/5 170/7
		19	20	21	22	23	24
오전 간식	후기	호상요구르트②	후기:바나나	애호박양파죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 데친브로콜리스틱	후기:사과	후기:배
점심	중기	소고기시래기죽⑥	두부취나물죽⑤	두부감자죽⑤	두부양파죽⑤	소고기가지죽⑥	닭살양파죽⑤
후기	후기	소고기시래기무른밥⑥	두부취나물무른밥⑤	두부감자무른밥⑤	두부양파무른밥⑤	소고기가지무른밥⑥	닭살양파무른밥⑤
오후 간식	중·후기	소고기시래기죽⑥	두부취나물죽⑤	두부감자죽⑤	두부양파죽⑤	소고기가지죽⑥	닭살양파죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)		- 107/4 204/8	- 113/3 159/6	- 132/5 205/8	- 154/5 190/7	- 144/6 210/8	- 164/6 192/7
		26	27	28	29	30	31
오전 간식	후기	영아용쌀과자	후기:사과	양송이죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 데친당근스틱	후기:배	후기 : 데친파프리카스틱
점심	중기	닭살콩나물죽⑤	두부느타리버섯죽⑤	두부김죽⑤	두부배추죽⑤	소고기미역죽⑥	두부양배추죽⑤
후기	후기	닭살콩나물무른밥⑤	두부느타리버섯무른밥⑤	두부김무른밥⑤	두부배추무른밥⑤	소고기미역무른밥⑥	두부양배추무른밥⑤
오후 간식	중·후기	닭살콩나물죽⑤	두부느타리버섯죽⑤	두부김죽⑤	두부배추죽⑤	소고기미역죽⑥	두부양배추죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)		- 95/4 148/8	- 114/5 168/7	- 128/4 175/6	- 118/4 164/7	- 106/5 175/8	- 108/4 155/7

원산지	밥·죽·누룽지	소고기	육류	콩류
표시	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함) 국내산	국내산 외국산	닭고기 국내산	두부류 국내산
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.				
알레르기유발식품표시	①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두 ⑤대두 ⑮닭고기 ⑥밀 ⑯소고기 ⑦고등어 ⑰오징어 ⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑩돼지고기 ⑩참

1. 메뉴구성안내

이유식 메뉴 구성안내

- ① **이유식의 경우 제공 가능한 식재가 많지 않아 식재 중복이 있을 수 있습니다.**
- ② 후기 이유식은 일반식 전환과정에 있어 추가반찬이 제공됩니다. 반찬 제공을 원하지 않는 경우, 감수 없이 제거하여 제공 가능합니다.
- ③ 신선과일 및 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 잘게 썰거나 익힌채소 또는 끓여서 퓨레 형태로 제공합니다.
- ④ 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달상태에 따라 이유식 후기 식단 사용이 가능합니다.
- ⑤ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품알레르기를 대비하여 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어 영아에게 제공하지 않습니다.
- ⑥ 유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 제공합니다.
- ⑦ 원활한 급식 제공을 위해 점심과 오후간식을 동일한 주 메뉴로 구성하여 제공합니다.

2. 월령별 이유식 조리

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
제공 형태	미음, 과일즙 등 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
농도	10배 미음, 물:쌀=10:1 건더기가 없도록 갈아서 조리	7배 죽, 물:쌀=7:1 0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	5배 죽, 물:쌀=5:1 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
비고	알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단 후 전문의와 상의		

큰솔 어린이집 KEUNSOOL DAYCARE CENTER			2026년 10월 식단표 (야간연장형 3-5세)				작성자 : 박지원 발행일: 2026. 9. 30.					
요일	월		화			수	목	금	토			
	★기호표시안내★		◆1일 섭취 권장량◆				1	2	3(개천절)			
저녁	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세	3-5세		백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 닭살양파볶음 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	수수밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)				
	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)							
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)							
저녁 간식	▶	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			치즈 ^②	두유 ^⑤					
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 메뉴	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표			416/25 kcal/g	393/19 kcal/g					
5(개천절 대체공휴일)			6			7	8	9(한글날)	10			
저녁			백미밥 맑은장국 ^{⑤⑥} 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑮} 고사리나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			기장밥 달걀국 ^① 두부조림 ^{⑤⑥} 단호박샐러드 ^{①⑤} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥(차조밥) 미역국 ^{⑤⑥} ◆치킨가스*소스 ^{①⑤⑥⑫⑮⑯} 마카로니샐러드 ^{①⑤} 김치(깍두기 ^⑨)		마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			
	저녁 간식		메밀차 ^③			치즈 ^②	치즈 ^②					
	열량/ 단백질			423/20 kcal/g			473/19 kcal/g	554/26 kcal/g		369/18 kcal/g		
12			13			14	15	16	17			
저녁	백미밥(흑미밥) 연두부버섯탕 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} 미역무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		기장밥 느타리버섯국 ^{⑤⑥} 돈육깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 열갈이나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			백미밥 다시마양파국 ^{⑤⑥} 소고기당근볶음 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	차조밥 청포묵국 ^{⑤⑥⑮} 새우달걀볶음 ^{①②⑤⑥⑨⑫⑰} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥(참쌀현미밥) 시금치된장국 ^{⑤⑥} 닭살양념구이 ^{⑤⑥⑮} 김자반 김치(배추김치 ^⑨)	돈육청경채덮밥 ^{⑤⑥⑨⑫⑮} 맑은장국 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			
	저녁 간식	●신선과일(사과)	결명자차			●채소스틱(파프리카)	두유 ^⑤	치즈 ^②				
	열량/ 단백질	410/18 kcal/g		346/19 kcal/g			401/21 kcal/g	469/25 kcal/g	478/24 kcal/g	307/17 kcal/g		
19			20			21	22	23	24			
저녁	백미밥(기장밥) 아욱된장국 ^{⑤⑥} 두부조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		차조밥 새송이버섯국 ^{⑤⑥} 닭살데리야끼구이 ^{⑤⑥⑮} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			백미밥 숙주된장국 ^{⑤⑥} 돈육단호박조림 ^{⑤⑥⑩} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	수수밥 김파국 ^{⑤⑥} 소고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥(흑미밥) 도토리묵국 ^{⑤⑥} 돈육당면볶음 ^{⑤⑥⑩} 어묵조림 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	치즈닭살채소볶음밥 ^{②⑤⑥⑨⑫⑮} 미소장국 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			
	저녁 간식	●신선과일(배)	등글레차			치즈 ^②	우유 ^②	●채소스틱(자른토마토 ^⑫)				
	열량/ 단백질	438/15 kcal/g		397/17 kcal/g			472/24 kcal/g	445/25 kcal/g	500/22 kcal/g	340/16 kcal/g		
26			27			28	29	30	31			
저녁	백미밥(흑미밥) 참나물된장국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^① 감자조림 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		차조밥 맑은콩나물국 ^{⑤⑥} 소고기볶음 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			백미밥 팽이장국 ^{⑤⑥} 닭고기꼭창 ^{⑤⑥⑫⑮} 김자반 ^⑤ 김치(배추김치 ^⑨)	기장밥 맑은유부국 ^{⑤⑥} 돈육양파볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥(수수밥) 두부장국 ^{⑤⑥} 오리고기볶음 무생채 김치(배추김치 ^⑨)	두부소보로비빔밥 ^{①⑤⑥} 맑은우동국 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			
	저녁 간식	●신선과일(귤)	보리차			치즈 ^②	두유 ^⑤	●자연간식(찐고구마)				
	열량/ 단백질	453/16 kcal/g		382/19 kcal/g			426/25 kcal/g	463/24 kcal/g	489/20 kcal/g	307/14 kcal/g		
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기							돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·후미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우/육유/젓소	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우/육유/젓소	외국산	국가명 : ○○산					
	표시	김치		콩	수산물		◆	훈제오리				
배추·양배추·농작 포함		고춧가루	두부류		가공	오리고기						
		국내산	국내산	국내산		식품	국내산					
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑰젓	

큰솔 어린이집 KEUNSOOL DAYCARE CENTER			2026년 10월 식단표 (야간연장형 1-2세)				작성자 : 박지원 발행일: 2026. 9. 30.			
요일	월		화			수	목	금	토	
	★기호표시안내★		◆1일 섭취 권장량◆				1	2	3(개천절)	
저녁	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세	3-5세		백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 닭살양파볶음 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	수수밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		
	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)					
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)					
저녁 간식	▶	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			치즈 ^②	두유 ^⑤			
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 메뉴	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표			291/18 kcal/g	277/13 kcal/g			
5(개천절 대체공휴일)			6			7	8	9(한글날)	10	
저녁			백미밥 맑은장국 ^{⑤⑥} 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑮} 고사리나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			기장밥 달걀국 ^① 두부조림 ^{⑤⑥} 단호박샐러드 ^{①⑤} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥(차조밥) 미역국 ^{⑤⑥} ◆치킨가스*소스 ^{①⑤⑥⑫⑮⑰} 마카로니샐러드 ^{①⑤} 김치(깍두기 ^⑨)		마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
	저녁 간식		메밀차 ^③			치즈 ^②	치즈 ^②			
	열량/ 단백질		323/15 kcal/g			373/16 kcal/g	381/18 kcal/g		240/12 kcal/g	
12			13			14	15	16	17	
저녁	백미밥(흑미밥) 연두부버섯탕 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} 미역무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		기장밥 느타리버섯국 ^{⑤⑥} 돈육깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 열갈이나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			백미밥 다시마양파국 ^{⑤⑥} 소고기당근볶음 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	차조밥 청포묵국 ^{⑤⑥⑮} 새우달걀볶음 ^{①②⑤⑥⑨⑫⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥(참쌀현미밥) 시금치된장국 ^{⑤⑥} 닭살양념구이 ^{⑤⑥⑮} 김자반 김치(배추김치 ^⑨)	돈육청경채덮밥 ^{⑤⑥⑨⑫⑮} 맑은장국 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	
	저녁 간식	●신선과일(사과)	결명자차			●채소스틱(파프리카)	두유 ^⑤	치즈 ^②		
	열량/ 단백질	267/11 kcal/g	225/12 kcal/g			261/14 kcal/g	330/17 kcal/g	332/17 kcal/g	201/11 kcal/g	
19			20			21	22	23	24	
저녁	백미밥(기장밥) 아욱된장국 ^{⑤⑥} 두부조림 ^{⑤⑥} 감자당근채볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		차조밥 새송이버섯국 ^{⑤⑥} 닭살데리야끼구이 ^{⑤⑥⑮} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)			백미밥 숙주된장국 ^{⑤⑥} 돈육단호박조림 ^{⑤⑥⑩} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	수수밥 김파국 ^{⑤⑥} 소고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	백미밥(흑미밥) 도토리묵국 ^{⑤⑥} 돈육당면볶음 ^{⑤⑥⑩} 어묵조림 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	치즈닭살채소볶음밥 ^{②⑤⑥⑨⑫⑮} 미소장국 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	
	저녁 간식	●신선과일(배)	등글레차			치즈 ^②	우유 ^②	●채소스틱(자른토마토 ^⑫)		
	열량/ 단백질	285/10 kcal/g	258/11 kcal/g			328/17 kcal/g	312/18 kcal/g	325/14 kcal/g	222/11 kcal/g	
26			27			28	29	30	31	
저녁	백미밥(흑미밥) 참나물된장국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^① 감자조림 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		차조밥 맑은콩나물국 ^{⑤⑥} 소고기볶음 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)			백미밥 팽이장국 ^{⑤⑥} 닭고기꼭창 ^{⑤⑥⑫⑮} 김자반 ^⑤ 김치(배추김치 ^⑨)	기장밥 맑은유부국 ^{⑤⑥} 돈육양파볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	백미밥(수수밥) 두부장국 ^{⑤⑥} 오리고기볶음 무생채 김치(배추김치 ^⑨)	두부소보로비빔밥 ^{①⑤⑥} 맑은우동국 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	
	저녁 간식	●신선과일(귤)	보리차			치즈 ^②	두유 ^⑤	●자연간식(찐고구마)		
	열량/ 단백질	294/10 kcal/g	237/14 kcal/g			298/18 kcal/g	323/17 kcal/g	318/13 kcal/g	227/12 kcal/g	
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·후미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젓소	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우/육우/젓소	외국산	국가명 : ○○산			
	표시	김치		콩	수산물		◆	훈제오리		
배추·양배추·농작 포함		고춧가루	두부류		가공	오리고기				
	국내산		국내산	국내산		식품	국내산			
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲자