

2026년 10월 식단표

				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토) 개천절	
오전간식	※ 노란색 칸은 저염식으로 국없는날입니다. ※ 초록색 칸은 채식의날입니다. (점심제공) ※ 알레르기원아의 대체식은 파란색으로 표기하였습니다. (우유 및 유제품 알레르기원아는 두유와 주스를 제공합니다.) ※ 국은 저염으로 제공하기 위해 0.4% 이하로 염도를 맞추고 있습니다. ※ 영아(만0세, 만1세)는 백김치, 백깍두기를 제공하고 있습니다. ※ 식단작성자 : 한영진 영양사			곡물롤2.5, 우유2	소고기채소죽16		
점심				잡곡밥 콩가루배추국5.6 버섯달걀비5.6.15 가지양파볶음5.6 열무김치9(백김치)	보리밥 들깨미역국5.6 두부양념조림5.6 우엉된장참깨무침5.6 배추김치9(백김치)		
오후간식				찐고구마, 옥수수차	후레쉬번1.2.5.6 (쌀과자), 우유2		
	10/5 (월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수) 생일잔치	10/8 (목)	10/9 (금) 한글날	10/10 (토)	
오전간식		과일(배)	케이크1.2.5.6(영아-카스테라, 두부도넛), 우유2	과일(사과)		우유2	
점심		기장밥 오징어묵국5.6.17 닭고기당면볶음5.6.15 근대된장나물5.6 배추김치9(백김치)	차조밥 소고기미역국5.6.16 생선까스5.6 &소스1.5.6 오이지무침5.6 배추김치9(백김치)	흑미밥 맑은동태국5.6 브로콜리달걀찜1.5.6 (연두부&양념장) 김부각5 배추김치9(백김치)		김가루주먹밥5 버섯된장국5.6 소불고기5.6.16 깍두기9(백깍두기)	
오후간식		핫도그1.2.5.6.10 (고구마스틱), 우유2	쌀국수5.6.16	약식, 우유2		과일(바나나)	
	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)	
오전간식	견과류4.14(쌀과자), 우유2	오이, 떠먹는요거트2	과일(토마토12), 치즈2	밤죽	과일(멜론)	우유2	
점심	차수수밥 아욱된장국5.6 삼치무조림5.6 애호박표고볶음5.6 배추김치9(백김치)	소고기카레라이스 5.6.16 함박스테이크5.6.10.16 &소스2.5.6.12 양상추콘샐러드5.6 깍두기9(백깍두기)	참쌀밥 열갈이된장국5.6 닭고기데리야끼조림 5.6.15 콜리플라워버터볶음 2.5.6 총각김치9(백깍두기)	클로렐라쌀밥 소고기묵국5.6.16 어묵파프리카볶음5.6 숙주당근무침5.6 배추김치9(백김치)	흑미밥 몽글순두부호박국5.6 김치제육볶음5.6.9.10 백년초목무침5.6 깍두기9(백깍두기)	달걀채소볶음밥1.5.6 유부된장국5.6 오리불고기5.6 배추김치9(백김치)	
오후간식	구운달걀1(두부과자), 매실차	알감자버터구이2	크림스파게티2.5.6.15	두부라구크로켓 2.5.6.12, 우유2	오븐에구운도넛1.2.5.6 (쌀과자), 우유2	과일(사과)	
	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)	
오전간식	시리얼5, 우유2	과일(바나나)	파프리카, 짜먹는요거트2	두부김가루죽5	과일(씨없는포도)	두유5	
점심	울무밥 팽이버섯장국5.6 소고기피망볶음5.6.16 양배추찜&쌈장5.6 깍두기9(백깍두기)	찰현미밥 닭곰탕5.6.15 명엽채볶음5.6 취나물들기름무침5.6 배추김치9(백김치)	마파두부덮밥5.6.10 코다리강정5.6 꽃맛살콘샐러드1.5.6 (김구이) 배추김치9(백김치) 유기농주스	기장밥 육개장5.6.16 아몬드 멸치볶음5.6 (멸치볶음) 브로콜리참깨무침5.6 깍두기9(백깍두기)	비트쌀밥 어묵숙갓국5.6 돼지고기감자조림 5.6.10 오이부추무침5.6 배추김치9(백김치)	소고기비빔밥5.6.16 달걀파국1.5.6 숙갓두부무침5.6 배추김치9(백김치)	
오후간식	오징어김치전2.5.6.9.17(영아-감자전),보리차	우유스틱브레드1.2.5.6, 우유2	들깨수제비5.6	찐단호박, 우유2	롤케이크1.2.5.6 (두부도넛), 우유2	과일(토마토12), 치즈2	
	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)	
오전간식	크림스프&크루통2.5.6	고구마말랭이, 유기농주스	과일(오렌지), 치즈2	참치채소죽	과일(사과)	우유2	
점심	보리밥 황태채우국5.6 닭고기카레볶음5.6.15 참나물사과무침5.6 배추김치9(백김치)	차수수밥 김치두부국5.6.9 돼지고기푹찜5.6.10 시금치나물5.6 깍두기9(백깍두기)	소고기짜장밥5.6.16 통살새우까스5.6.9 &소스1.5.6 그린키위샐러드5.6 깍두기9(백깍두기)	흑미밥 달걀파국1.5.6 (연두부파국) 오리깻잎볶음5.6 매실청무생채5.6 배추김치9(백김치)	잡곡밥 호박두부된장국5.6 대구살무조림5.6 새송이들깨볶음5.6 배추김치9(백김치)	닭고기볶음밥5.6.15 배추된장국5.6 어묵감자조림5.6 깍두기9(백깍두기)	
오후간식	찐감자, 우유2	호두도라야끼1.2.6.14 (두부과자) 우유2	유부우동5.6	치즈스틱2.5.6, 유산균음료2	카스테라1.2.5.6 (쌀과자), 우유2	과일(배)	
원산지	농산물(콩(두부류))		축산물(가공품)		수산물(가공품)		김치류
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류 - 국내산 두부, 순두부, 연두부, 유부 - 국내산		소고기- 국내산 돼지고기- 국내산 닭고기- 국내산 오리- 국내산 함박스테이크- 국내산 핫도그- 국내산 치즈스틱- 국내산		생선까스- 국내산 코다리- 국내산 새우까스- 베트남산 삼치- 국내산 대구살- 국내산 명엽채- 국내산 어묵- 국내산 황태채- 국내산 오징어- 국내산		배추(얼갈이), 깍두기무, 고춧가루 - 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.						

버들어린이집