



10월 식단표(0~2세)

-죽식형-

동래구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.9.16.
작성자 : 영양·기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 10월의 푸드브릿지 : 🍎 무			1 무죽	두부죽⑤	
점심	1 단계(친해지기) : 무죽 2 단계(간접노출) : 무간장불고기 3 단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 단계(적극적노출) : 무나물			기장밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ (너비아니) 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살묵국⑧ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③패밀 ④생콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마늘 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			닭고기주먹밥⑤⑬ /매실차(보리차) 478/16	바나나 477/18	
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	새송이양배추죽	타락죽②	연근죽		채소죽
점심		잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부탕⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	기장밥 버섯완국⑤⑥ 2 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	사과	감자채전⑤⑥ /매실차(보리차) 446/16		키위
열량(kcal)/단백질(g)		552/17	535/16			408/13
일자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	들깨죽	미역죽	녹두죽	오이죽	감자치즈죽②	황태죽
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① (감자국) 꼬마돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 치즈스프링클에그①②⑤ (너비아니) 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	배	찐감자/우유②	단감	마요네즈사과샐러드①⑤⑥ (고일)	바나나/요거트②	사과
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	430/14	473/18	515/17	459/21	431/19
일자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	잔멸치죽	양배추죽	김가루잡쌀죽	청경채죽	달걀참깨죽①⑤⑥(흰죽)	양송이죽
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬⑮ 연근유자청무침 배추김치⑨	개살탕①⑤⑥⑧⑨ (감자국) 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 송송 매추리알고양살샐러드①⑤ (너비아니) 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 4 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 혼합시락국⑤⑥⑮ 요구르트② 깍두기⑨
오후간식	파인애플	찐단호박/우유②	굴	수제비⑥	키위	바나나
열량(kcal)/단백질(g)	496/18	429/14	422/13	452/20	530/19	393/13
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	흑임자죽	가지죽	참치채소죽	닭죽⑮	새우달걀죽①⑨(흰죽)	견과죽⑭
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 채소달걀찜① (너비아니) 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 햄스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 버섯나물 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥(버섯국) 임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치국⑨ 삼겹살구이⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과	찐고구마/우유②	파인애플	로제파스타②⑤⑥⑩⑬⑮⑮ /매실차(보리차)	배/요거트②	단감
열량(kcal)/단백질(g)	466/17	463/14	417/13	417/16	547/19	436/14

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류				
	백미	현미	잡쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산					국내산			호주산	국내산			
	김치(배추/얼갈이/봄동)				수산물				식육·어육가공품				
	배추		고춧가루							너비아니			
	국내산		국내산							소고기			
										호주산			

☞ 매일 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 ‘일괄원산지표시’란에 표시해 주시기 바랍니다.
☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



10월 식단표(3~5세)

-죽식형-

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026.9.16.

작성자 : 영양·기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 10월의 푸드브릿지 : 🍎 무			1 무죽	두부죽⑤	
점심	1 단계(친해지기) : 무죽 2 단계(간접노출) : 무간장불고기 3 단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 단계(적극적노출) : 무나물			기장밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ (너비아니) 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살묵국⑧ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③패밀 ④생크림 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마늘 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲장 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			닭고기주먹밥⑤⑬ /매실차(보리차) 736/25	바나나 693/29	
영양(kcal)/단백질(g)						
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	새송이양배추죽	타락죽②	연근죽		채소죽
점심		잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부탕⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	기장밥 버섯완국⑤⑥ 2 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	사과	감자채전⑤⑥ /매실차(보리차) 651/23		키위
영양(kcal)/단백질(g)		814/25	788/23			627/20
일자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	들깨죽	미역죽	녹두죽	오이죽	감자치즈죽②	황태죽
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① (감자국) 꼬마돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 치즈스프링클에그①②⑤ (너비아니) 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	배	찐감자/우유②	단감	마요네즈&사과샐러드①⑤⑥ (과일)	바나나/요거트②	사과
영양(kcal)/단백질(g)	676/26	627/21	690/26	757/25	669/31	663/29
일자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	잔멸치죽	양배추죽	김가루잡쌀죽	청경채죽	달걀참깨죽①⑤⑥(흰죽)	양송이죽
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬⑮ 연근유자청무침 배추김치⑨	개살탕①⑤⑥⑧⑨ (감자국) 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 송송 매추리알과알살라드①⑤ (너비아니) 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 4 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 깍두기⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 혼합시락국⑤⑥⑮ 요구르트② 깍두기⑨
오후간식	파인애플	찐단호박/우유②	굴	수제비⑥	키위	바나나
영양(kcal)/단백질(g)	719/26	625/20	650/20	695/31	764/27	601/20
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	흑임자죽	가지죽	참치채소죽	닭죽⑮	새우달걀죽①⑨(흰죽)	견과죽⑭
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 채소달걀찜① (너비아니) 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 햄스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 버섯나물 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥(버섯국) 임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치국⑨ 삼겹살구이⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과	찐고구마/우유②	파인애플	로제파스타②⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑮ /매실차(보리차)	배/요거트②	단감
영양(kcal)/단백질(g)	682/24	677/20	642/20	642/25	763/24	668/21

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류			
	백미	현미	잡쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산					국내산			호주산	국내산		
	김치(배추/얼갈이/봄동)				수산물				식육·어육가공품			
	배추		고춧가루							너비아니		
	국내산		국내산							소고기		
												</

☞ 매일 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 ‘일괄원산지표시’란에 표시해 주시기 바랍니다.
 ☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.