



키도 쑥쑥, 몸도 튼튼, 영양 만점

10월 건강밥상

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

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

감수일 : 2026.9.22.

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 1단계(친해지기): 무죽 ③ 3단계(소극적노출): 쇠고기묵국 ② 2단계(간접노출): 무간장불고기 ④ 4단계(적극적노출): 무나물 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲젓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			기장밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살묵국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑭ 청경채사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				닭고기주먹밥⑤⑮	🌱 바나나/요거트②	
열량(kcal)/단백질(g)				478/16	477/18	
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식		새송이양배추죽	타락죽②	연근죽		채소죽
점심		잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑭ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부맑은국⑤ 너비아니⑤⑥⑩⑭ 깍두기⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ ② 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식		🌱 찐고구마/우유②	🌱 사과/우유②	감자채전⑤⑥/우유②		🌱 키위
열량(kcal)/단백질(g)		552/17	508/15	446/16		408/13
일자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	들깨죽	미역죽	녹두죽	오미죽	감자치즈죽②	황태죽
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑭ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	주먹밥⑤ 미소된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	기장밥 ③ 쇠고기묵국⑤⑥⑭ 치즈스크램블에그①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	🌱 배	🌱 찐감자/우유②	🌱 단감/우유②	🌱 마카로니파스타①⑤⑥/우유②	🌱 바나나/우유②	🌱 사과
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	475/18	416/13	515/17	459/21	431/19
일자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)♥생일상♥	23(금)골고루day	24(토)
오전간식	잔멸치죽	양배추죽	김가루찜쌀죽	게살죽①⑤⑥⑧	청경채죽	양송이죽
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기굴스프⑤⑥⑭⑯ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑭ 송농 매추리알과알샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 복어미역국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑭ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑭ ④ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑯ 요구르트② 깍두기⑨
오후간식	🌱 파인애플/요거트②	🌱 찐단호박/우유②	🌱 굴	케이크①②⑤⑥/우유②	수제비⑥	🌱 바나나
열량(kcal)/단백질(g)	496/18	429/14	422/13	545/18	452/20	393/13
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	흑임자죽	가지죽	참치채소죽	닭죽⑮	새우달걀죽①⑨	견과죽⑭
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑯ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑭ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ 볶은버섯샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김치국⑨ 삼겹살구이⑩ 파프리카오이무침 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	🌱 사과/우유②	🌱 찐고구마/우유②	🌱 파인애플	로제파스타②⑤⑥⑭⑮⑯⑰	🌱 배/요거트②	🌱 단감
열량(kcal)/단백질(g)	466/17	463/14	423/13	431/17	547/19	436/14

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류			
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	김치(배추/얼갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품				
	배추	고춧가루			고등어				치킨너겟	훈제오리	너비아니	함박스테이크	참치
									닭고기	오리고기	왜지고기	돼지고기	다랑어
	국내산	국내산			노르웨이산				국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

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