

• 발행일 : 2026. 9. 15.
• 문 의 : 부산사하구센터 식단팀
051) 200-1416~8

2026년 10월 식단표(3·5세 죽식형)

감천꿈나무어린이집

부산사하구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

		월	화	수	목	금	토							
		1일 525/15			2일 641/23		3일 개천							
오전 간식					양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭	새우죽⑨								
점심 식단	* 한국인 알레르기 유발식품 ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 당일 메뉴의 상단은 날짜(일), 열량(kcal), 단백질(g) 순으로 표기되었습니다. * 10월 식단테마로 WHITE 컬러푸드(♡) & 계절밥상(♥), 신선 채소/과일, 건강차가 제공됩니다.	흑미밥 아욱국⑤⑥ 두부달걀지짐①⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 감자국⑤⑥ 비엔나소시지구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 무생채 배추김치⑨									
오후 간식		단호박맛탕⑤			간장비빔국수⑤⑥⑭									
		5일 대체공휴일	6일 565/21	7일 638/27	8일 596/20	9일 한글날		10일 535/						
오전 간식		누룽지죽	갈은콩죽⑤	채소스프 ②⑤⑥⑬⑭	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑬ 브로콜리초무침 깍두기⑨	흑임자죽								
점심 식단		차조밥 콩나물국⑤ 달걀굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 구이김 배추김치⑨ 찐고구마 /등굴레차	참쌀밥1/2 쌀국수⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑩⑰ 배추김치⑨ ♡배요거트범벅②	현미밥 맑은순두부탕⑤⑥⑩ 가자미데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	표고버섯영양밥 바지락탕⑩ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨									
오후 간식				꼬마김밥⑤⑬		두유⑤								
		12일 558/25	13일 634/24	14일 537/17	15일 632/27	16일 639/21	17일 668/							
오전 간식		참치죽	미역죽	근대죽⑤⑥	밤죽	참깨스프 ②⑤⑥⑬⑭	타락죽②							
점심 식단		백미밥 얼갈이국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카마요무침 ①⑤ 깍두기⑨	보리밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육버섯불고기 ⑤⑥⑩⑬ 도라지나물 깍두기⑨	나물비빔밥 &약고추장⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	현미밥 맑은순두부탕⑤⑥⑩ 가자미데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살채소덮밥 ⑤⑥⑨⑬ 유부맑은국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨								
오후 간식		잼샌드위치①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	♥늪은호박전⑤⑥ /바나나	로제리조토②⑨⑫	마들렌①②⑤⑥ /오렌지	미숫가루⑤							
		19일 571/22	20일 674/25	21일 730/24	22일 581/29	23일 570/24	24일 634/							
오전 간식		참쌀채소죽	치즈죽②	♡양파스프 ②⑤⑥⑬⑭	시금치죽	고구마죽	대추죽							
점심 식단		기장밥 실파달걀국① 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 숙주나물 깍두기⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥⑬ 오이무침 배추김치⑨	짜장라이스 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 가다랑어장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 황태국①⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬⑭ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후 간식		찐감자 /우유②	김치전①⑤⑥⑨	밤만주①②⑤⑥ /루이보스차	자른포도 /요거트②	어묵탕⑤⑥ /배	우유②							
		26일 597/24	27일 568/27	28일 580/20	29일 588/24	30일 728/26	31일 657/							
오전 간식		청경채죽	흑미죽	시래기죽	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑭	닭죽⑮	게살죽①⑤⑥⑧							
점심 식단		보리밥 탕국⑤⑥ 자른메추리알계첩볶음 ①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑬ 동태살전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	♥연근볶음밥①⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 옛날소시지간장조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨	차조밥 된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후 간식		당근수제비⑤⑥ /바나나	미니붕어빵①②⑤⑥	찐단호박 /우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	마시는요거트②							
원산지 표기	쌀	쌀가공품		소고기(국내산)	소고기(수입산)	배추김치		콩						
	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용 (한우)	볶음용/조림용 (국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	두부	순두
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국용/죽용 (한우)	국용/죽용 (국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		어·육 가공품											
	동태		비엔나소시지	해물완자	불어묵	참치	너비아니	가다랑어	사각어묵	옛날소시				
	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산				