기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 김하랑

2026년 10월 식단표
죽식형 3~5세

정관옥스퍼드어린이집
발행일 : 2026. 9. 16.

	『식단 이용 시 참고사항』	1일(목)	2일(금)
오전간식	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 기장맛친구: 배 (6일, 22일, 28일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공 바랍니다.	찹쌀당근죽	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑰ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		삶은달걀①/우유②	H 씨없는포도
열량(Kcal)/단백질(g)		659/31	643/24
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	10/2 돼지고기 동그랑땡 : 돼지고기 (국내산)	

	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식		참치죽	호두죽⑭	아욱죽⑤⑥	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 배불고기⑤⑥⑯ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 된장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 모둠쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		H 찐고구마/우유②	H 키위/우유②	미숫가루우유②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)		731/23	682/24	668/24	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/06 참치죽 : 참치 (가다랑어 : 태평양산) 10/10 채소게살탕 : 게맛살 - 가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)				

	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	치즈죽②	장국죽⑤⑥⑯	볶은현미죽⑤⑥	녹두죽	밤죽
점심	쌀밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리구이 +머스타드소스 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 파프리카초무침 배추김치⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑮⑱ 시래기맑은국 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①②⑤ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 실파장국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 바나나	H 찐단호박/우유②	H 단감/우유②	꼬마김밥⑤⑥	H 사과/호상요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	702/27	644/30	660/27	703/23	662/25
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/12 훈제오리구이 : 오리고기 (국내산) 10/16 떡갈비 채소볶음 : 떡갈비 (돼지고기 : 국내산, 쇠고기 : 국내산)				

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	흑임자죽	북어죽	브로콜리죽⑤⑥	양송이버섯죽	검은콩죽⑤
점심	수수밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑩ 땅콩연근조림④⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 잔파곰국⑯ 만두강정⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양상추샐러드(유자드레싱) 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 콩가루배추국⑤⑥ 두부전+양념장①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 배무생채 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 단호박범벅② 깍두기⑨
오후간식	H 방울토마토⑫	H 찐고구마/우유②	H 귤/우유②	칼국수⑤⑥	H 씨없는포도
열량(Kcal)/단백질(g)	641/29	741/29	646/30	673/27	651/28
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/20 잔파 곰국 : 우사골 (국내산)				

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	김가루죽	조갯살죽⑱	얼갈이죽	흑미타락죽②	팥죽
점심	쌀밥 돈육콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소된장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	쌀밥 황태국①⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 부추사과무침 배추김치⑨	찹쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 안매운주꾸미채소볶음⑤⑥ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 키위/우유②	H 찐감자/우유②	H 배/우유②	고구마맛탕⑤/매실차	H 바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	642/23	675/23	644/25	676/32	649/26
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/28 돈까스 : 돼지고기 (국내산)				

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 돼지고기, 사과, 새송이버섯, 파프리카

◈ 본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	오징어	고등어	주꾸미		배추	고춧가루	
	국내산	죽내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	