

< 10월 식 단 표 >

날짜		** 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔 * 아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의하시기 바랍니다.)	목(1)	금(2)
오전간식			현미죽	당근죽
점심식사			별 지 참 조	
오후간식				
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세 3-5세		모닝빵①②⑤⑥/우유②	 배/우유②
		210/7	169/5	
		323/11	260/8	

날짜		월(5)	화(6)	수(7)	목(8)	금(9)
오전간식		 대체공휴일	옥수수죽	현죽	치즈죽②	 한글날
점심식사			별 지 참 조			
오후간식			김가루주먹밥/우유②	 찐고구마/우유②	 바나나/우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세		200/7	184/5	171/6	
	3-5세	307/11	283/8	264/9		

날짜	월(12)	화(13)	수(14)	목(15)	금(16)
오전간식	누룽지죽	참쌀죽	청경채죽	참치죽⑤⑥	채소죽
점심식사	별 지 참 조				
오후간식	 키위/우유②	시리얼/우유②	 사과/우유②	마들렌①②③⑥/우유②	 토마토⑩/액상발효유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	193/6	189/6	173/5	198/8
	3-5세	296/9	290/9	266/8	304/12

날짜	월(19)	화(20)	수(21)	목(22)	금(23)
오전간식	파프리카죽	전복죽⑱	콩가루죽⑤	깨죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯
점심식사	별 지 참 조				
오후간식	 오렌지/우유②	잼식빵①②⑤⑥/우유②	 파인애플/호상발효유②	영양주먹밥⑤/우유②	 단감/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	160/5	214/8	148/5	214/7
	3-5세	246/8	330/13	228/8	329/10

날짜	월(26)	화(27)	수(28)	목(29)	금(30)
오전간식	달걀죽①	채소죽	현미죽	브로콜리죽	단호박죽
점심식사	별 지 참 조				
오후간식	미니우동⑤⑥/우유②	 토마토⑫/우유②	 사과/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	 바나나/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	1-2세	188/9	154/6	185/5	203/6
	3-5세	290/13	236/9	284/8	312/10

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	쇠고기 (한우)	돼지고기 (가공품)	닭고기	오리고기	수산물		
	백미	흑미	현미	참쌀	배추	고춧가루	두부류					오징어	다량어 (참치)	동태/명태
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	러시아산
가공품														

영아1~2세는 1일 에너지:단백질=900kcal:20g, 유아3~5세는 1,400kcal:25g 기준입니다. ※참고:2025한국인영양소섭취기준/2025년어린이급식관리지원센터식단운영·관리지침서(식약처,식생 활안전관리원) 식단(간식포함) 에너지 기준:만1~2세-약 390~440kcal/만3~5세- 약600~680Kcal 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로,1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공됩니다. ♣특정식품(예:우유,계란,고등어,복숭아,토마토,새우,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임교사에게 꼭 알려주시기 바랍니다. ※ 2026년 10월 식단표의 오전간식, 오후간식은 달서구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단을 감수받아 사용합니다		[발행일 : 2026년 9월 18일]	
---	--	----------------------	--

날짜/요일		1 / 목		2 / 금											
점심		백미밥 한방닭곰탕 ^⑮ 새우까스/타르소스 ^{①⑤} ^{⑥⑨} 취나물된장나물 ^{⑤⑥} 맛김치 ^⑨	찰기장밥 북어미역국 ^{⑤⑥} 쭈뼌불고기 ^{⑤⑥⑩} 가는오징어채무침 ^{⑤⑥⑦} 동치미김치												
		549.1/21.87/75.24/1.91	393.7/24.19/46.79/1.72												
날짜/요일		5 / 월 *대체휴일*		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금 *한글날*					
점심		백미밥 감자다시마국 ^{①⑤⑥} 돼지목살구이 ^{⑤⑥⑩} 명엽채조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	스팸김치볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩} 유부된장국 ^{⑤⑥} 간소새우/칠리소스 ^{①⑤} ^{⑥⑨⑫} 물김치	백미밥 맑은콩나물국 ^{⑤⑥} 야채찜닭 ^{⑤⑥⑮} 해바라기씨멸치볶음 ^{⑤⑥} 맛김치 ^⑨											
		446.2/20.23/100.02/2.03	467.2/15.29/72.27/1.98	373.1/20.83/86.08/1.51											
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금					
점심		차조밥 미역국 ^{⑤⑥} 돈불고기 ^{⑤⑥⑩} 홍진미채무침 ^{⑤⑥⑦} 맛김치 ^⑨	백미밥 호박두부된장국 ^{⑤⑥} 생선까스/소스 ^{①②⑤⑥} 연근엿장조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 동태무국 ^{⑤⑥} 표고버섯부추잡채 ^{⑤⑥⑩} 야채계란찜 ^{①⑤} 백김치	백미밥 오징어콩나물국 ^{⑤⑥⑦} 간장제육불고기 ^{⑤⑥⑩} 감자전 ^{⑤⑥} 볶음김치 ^{⑤⑨}	찰수수밥 닭개장 ^{⑤⑥⑮} 임연수조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨									
		401.0/19.68/52.11/1.39	530.0/14.66/65.7/1.24	386.1/15.08/74.19/2.12	435.9/20.48/44.0/1.29	421.5/22.55/47.03/4.35									
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금					
점심		귀리밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부스테이크 ^{⑤⑥⑩⑮⑯} 시금치나물무침 ^{⑤⑥} 맛김치 ^⑨	백미밥 순살갈비탕&당면사리 ^{⑤⑬} 동태살전 ^{①⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 포기김치 ^⑨	카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 근대국 ^{⑤⑥} 참쌀튀바로우 ^{⑤⑥⑩⑫} 꼬들단무지무침 ^{⑤⑥}	백미밥 어묵국 ^{⑤⑥} 안동찜닭반모자 ^{⑤⑥⑮} 청경채버섯볶음 ^{⑤⑥} 맛김치 ^⑨	찰현미밥 감자옹심이국 ^{①⑤⑥} 코다리무우조림 ^{⑤⑥} 크랜베리멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치									
		394.6/16.05/42.85/1.62	406.0/16.18/52.84/1.58	463.8/14.49/56.7/1.69	387.4/19.78/59.27/1.61	418.1/27.23/139.13/1.49									
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금					
점심		기장밥 순두부국 ^{①⑤⑥} 등심돈까스/소스 ^{①②⑤} ^{⑥⑩⑫} 간장두부조림 ^{⑤⑥} 볶음김치 ^{⑤⑨}	백미밥 물만두국 ^{①⑤⑥⑩} 춘천식닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 계란말이 ^{①⑤} 맛김치 ^⑨	콩나물밥/소고기볶음양념장 ^{⑤⑥⑬} 계란탕 ^{①⑤⑥} 왕떡갈비구이 ^{①⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨	백미밥 두부된장국 ^{⑤⑥} 데리야끼삼치구이 ^{⑤⑥} ^⑮ 양념감자조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	혼합곡밥 한우미역국 ^{⑤⑥⑬} 양념치킨 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 맛김치 ^⑨									
		508.7/17.93/57.48/2.0	442.5/24.0/64.83/2.34	400.4/19.48/57.54/2.61	418.7/16.83/52.09/1.26	463.2/19.37/41.16/1.0									
원산지 표시	쌀	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류)	배추김치		수산물	오징어	주꾸미	삼치	동태, 코다리		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루						국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						국내산	국내산
알림	• 알레르기 유발물질 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자 (매뉴 뒤 번호 표시) * 제시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의바랍니다.														
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기생략 ※ 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발여부를 반드시 확인 바랍니다.														
	※ 알레르기 표기는 표준레시피에 준하여 표기하였으므로, 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.														