

양3동 어린이집(센터감수용)

2026년 10월 식단표(만 1~2세 표준형)



월		화		수		목		금			
일자		식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : 신 당근채달걀샌드위치 (프랑스) = 캐러터라페 ② 10월 식단감수 : ~9/22까지, 23일 감수확인서 발송 레시피 바로가기				1		2			
오전간식						단감&멜론		당근치즈죽②⑤⑥			
점심						현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 다진고기두부조림⑤⑥⑩⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식						쌀과자⑤⑥&우유②		로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩			
에너지 단백질						395/16		445/17			
일자		5		6		7		8		9 한글날	
오전간식		대체공휴일		마시는요구르트②		두부채소죽⑤⑥		바나나		하루한끼	
점심				참쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				멜론&옥수수차		소고기채소주먹밥⑤⑥⑩ &보리차		치즈스틱②⑤ &우유②			
에너지 단백질				423/19		436/16		401/17			
일자		12		13		14		15		16	
오전간식		누룽지		사과&단감		참깨채소죽⑤⑥		배		닭가슴살채소죽⑤⑥⑤	
점심		쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스①⑤⑥⑩ 요거트오이과일샐러드②⑩ 배추김치⑨		쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 미소된장버섯국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑥ 가지미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		고구마샐러드①⑤& 동글레차		마들렌①②⑤⑥ &우유②		양지쌀국수⑤⑥⑥		★당근채치즈샌드위치 (캐러터라페)①②⑤⑥&우유②		카스테라①②⑤⑥ &우유②	
에너지 단백질		412/24		416/18		413/20		406/20		418/19	
일자		19		20		21		22 (세계음식)		23	
오전간식		치즈②&두유⑤		전복죽⑤⑥⑩		소고기브로콜리죽⑤⑥⑥		굴		사과&굴	
점심		쌀밥 어묵무국⑤⑥⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		단호박튀김⑤⑤& 작두콩차⑤		소보로빵①②④⑤⑥ &우유②		모듬어묵탕⑤⑥		애호박당근전①⑤⑥ &동글레차		김가루채소주먹밥⑤⑥ &옥수수차	
에너지 단백질		406/16		442/18		442/18		393/14		411/17	
일자		26		27		28		29		30	
오전간식		누룽지		샤인머스켓&굴		단감&바나나		마시는요구르트②		순두부부추죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기무국⑤⑥⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		<저탄소데이> 귀리밥(소) 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		고구마맛탕⑤&보리차		치즈케이크①②⑤⑥& 두유⑤		물만두⑤⑥⑩		치킨너겟①⑤⑥⑧⑩ &보리차		미니머핀①②⑤⑥ &우유②	
에너지 단백질		406/18		440/13		429/24		434/20		422/22	
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲참치 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음									
원산지표시	쌀(밥/죽)	콩	배추김치	수산물/가공품	소고기	축산물	식육가공품				
	백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 누룽지: 국내산	두부(대두): 국내산 순두부(대두): 국내산 연두부(대두): 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 백김치(배추: 국내산)	어묵(연육: 미국산) 전복: 국내산 고등어: 국내산 흰살생선(명태: 러시아산) 참치: 가다랑어/원양산	[국거리용] 한우: 국내산(1등급) [불고기용] 한우: 국내산(1등급)	돼지고기: 국내산 닭 고기: 국내산 오리고기: 국내산	너비아니: 돈육/국내산 등심돈가스: 돈육/국내산 치킨너겟: 닭/국내산 동그랑땡: 돈육/국내산				

• 소스는 저당·저나트륨 및 식품첨가물을 최소화한 제품을 사용해 주시길 바랍니다.
 • 식품의약품안전처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.
 • 위 식단은 전남광주통합특설시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세
 요.

양3동 어린이집(센터감수용)

2026년 10월 식단표(만 3~5세 표준형)

		월	화	수	목	금	
일자		식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : 신당근채달걀샌드위치 (프랑스) = 캐러라페  ② 10월 식단감수 : ~9/22까지, 23일 감수확인서 발송 레시피 바로가기			1	2	
오전간식					단감&멜론	당근치즈죽②⑤⑥	
점심					현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑧ 다진고기두부조림⑤⑥⑩⑪ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식					쌀과자⑤⑥&우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
에너지 단백질					596/27	612/21	
일자		5	6	7	8	9 한글날	
오전간식		대체공휴일	마시는요구르트②	두부채소죽⑤⑥	바나나		
점심			참쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식			멜론&옥수수차	소고기채소주먹밥⑤⑥⑪ &보리차	치즈스틱②⑤ &우유②		
에너지 단백질			651/29	668/23	653/27		
일자		12	13	14	15	16	
오전간식		누룽지	사과&단감	참깨채소죽⑤⑥	배	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	
점심		쌀밥 북엇국①⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 요거트오이과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미소된장버섯국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 가자미조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		고구마샐러드①⑤& 동글레차	짜장떡볶이⑤⑥ &저당요구르트②	양지쌀국수⑤⑥⑪	★당근채치즈샌드위치 (캐러라페)①②⑤⑥&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
에너지 단백질		694/40	659/33	609/29	650/31	602/23	
일자		19	20	21	22 (세계음식)	23	
오전간식		치즈②&두유⑤	전복죽⑤⑥⑮	소고기브로콜리죽⑤⑥⑮	굴	사과&굴	
점심		쌀밥 어묵무국⑤⑥⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		단호박튀김⑤⑤& 작두콩차⑤	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	애호박당근전①⑤⑥ &동글레차	김가루채소주먹밥⑤⑥ &옥수수차	
에너지 단백질		669/28	582/23	663/31	682/26	599/26	
일자		26	27	28	29	30	
오전간식		누룽지	샤인머스켓&굴	단감&바나나	마시는요구르트②	순두부부추죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기무국⑤⑥⑮ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<저탄소데이> 귀리밥(소) 바지락살칼국수⑤⑥⑮ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		고구마맛탕⑤&보리차	치즈케이크①②⑤⑥& 두유⑤	물만두⑤⑥⑩	치킨너겟①⑤⑥⑧⑬ &보리차	미니퍼핀①②⑤⑥ &우유②	
에너지 단백질		686/30	613/25	609/35	620/25	639/34	
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자 *⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음					
원산지표시	쌀(밥/죽)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	축산물	식육가공품
	백미: 국내산 잡쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 누룽지: 국내산	두부(대두): 국내산 순두부(대두): 국내산 연두부(대두): 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 백김치(배추: 국내산)	어묵(연육: 미국산) 전복: 국내산 고등어: 국내산 흰살생선(명태: 러시아산) 참치: 가다랑어/원양산	[국거리용] 한우: 국내산(1등급) [불고기용] 한우: 국내산(1등급)	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산	너비아니: 돈육/국내산 등심돈가스: 돈육/국내산 치킨너겟: 닭/국내산 동그랑땡: 돈육/국내산

• 소스는 저당·저나트륨 및 식품첨가물을 최소화한 제품을 사용해 주시길 바랍니다.

• 식품의약품안전처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장 드립니다.

• 위 식단은 전남광주통합특별시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 식단 임의변경 시 문제가 발생할 수 있으니 지양해 주세 요.