

광주서구청어린이집(센터감수용)

2026년 10월 식단표(만 1~2세 표준형)

	월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금		
일자	식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : ★당근채달걀샌드위치 (프랑스) =캐럿라페  ② 10월 식단감수 : ~9/22까지, 23일 감수확인서 발송 			1	2		
오전간식				★당근치즈죽②⑤⑥	샤인머스켓		
점심				현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 다진고기두부조림⑤⑥⑩⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식				쌀과자⑤⑥& 우유미숫가루②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩&저당요구르트②		
에너지 단백질				426/16	433/16		
일자	5	6	7	8	9 한글날		
오전간식	대체공휴일	누룽지&깍두기⑨	캠벨포도&플레인요거트②	달걀채소죽①⑤⑥	하 랑 날		
점심		찹쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 채소달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		찐감자&옥수수차	소고기채소죽먹밥⑤⑥⑩ &보리차	모닝빵①②⑤⑥ &우유②			
에너지 단백질		391/19	423/14	436/18			
일자	12	13	14	15	16		
오전간식	누룽지&깍두기⑨	사과	참깨채소죽⑤⑥	배	닭가슴살채소죽⑤⑥⑩		
점심	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스①⑤⑥⑩ 요거트오이과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵무국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	모듬버섯고기덮밥⑤⑥⑩ (키노코 규동) 실파미소국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		
오후간식	찐고구마&등글레차	치즈케이크①②⑤⑥ &과채주스	바나나&떠먹는요플레②	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩ &보리차	카스테라①②⑤⑥ &우유②		
에너지 단백질	439/15	411/17	397/18	406/20	410/20		
일자	19	20	21	22 (세계음식)	23 소풍		
오전간식	누룽지&깍두기⑨	전복죽⑤⑥⑩	굴	소고기브로콜리죽⑤⑥⑩	바나나		
점심	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	<소풍 메뉴> 김밥 ①⑤⑥⑧⑩ 팝콘치킨 ①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ <영아 식단> 쌀밥 된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		
오후간식	핫도그①②⑤⑥&우유②	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	★당근채달걀샌드위치 (캐럿라페)①②⑤⑥&우유②	미니머핀①②⑤⑥ &우유②		
에너지 단백질	449/19	442/18	404/22	443/17	392/13		
일자	26	27	28	29	30		
오전간식	누룽지&깍두기⑨	단호박죽	단감	순두부부추죽⑤⑥	배		
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<저탄소데이> 기장밥 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐고구마&보리차	맥반석달걀①&두유⑤	물만두⑤⑥⑩&보리차	김가루채소죽먹밥⑤⑥& 옥수수차	애호박당근전①⑤⑥ &등글레차		
에너지 단백질	4089/18	402/17	400/24	430/17	401/21		
알레르기표시	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자 *						
원	쌀 (밥/죽)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	축산물	식육가공품
산	백미	국내산		어묵(오징어: 베트남산)			너비아니 (돈육:국내산)
지	찹쌀	국내산	두부	국내산	[국거리용]		등심돈가스 (돈육:국내산)
표	현미	국내산	순두부	국내산	국내산(한우)	돼지고기	치킨너겟 (계육:국내산)
시	흑미	국내산	연두부	국내산	[불고기용]	닭고기	동그랑땡 (돈육:국내산)
	누룽지	국내산	백김치(배추:국내산)	흰살생선(명태: 외국산)	국내산(한우)	오리고기	팝콘치킨 (계육:국내산)

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

광주서구청어린이집(센터감수용)

2026년 10월 식단표(만 3~5세 표준형)

		월	화	수	목(★푸드브릿지 Day)	금	
일자	식단소식 ① 하반기 신메뉴레시피 이벤트 : ★당근채달걀샌드위치 (프랑스) =캐럿라페  ② 10월 식단감수 : ~9/22까지, 23일 감수확인서 발송 				1	2	
오전간식					★당근치즈죽②⑤⑥	샤인머스켓	
점심					현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 다진고기두부조림⑤⑥⑩⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식					쌀과자⑤⑥& 우유미숫가루②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩&저당요구르트②	
에너지 단백질					656/25	666/25	
일자	5	6	7	8	9 한글날		
오전간식	대체공휴일	누룽지&깍두기⑨	캠벨포도&플레인요거트②	달걀채소죽①⑤⑥	하 이 명 절		
점심		찰쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 채소달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		찜감자&옥수수차	소고기채소죽먹밥⑤⑥⑩ &보리차	모닝빵①②⑤⑥ &우유②			
에너지 단백질		604/30	638/22	670/28			
일자	12	13	14	15	16		
오전간식	누룽지&깍두기⑨	사과	참깨채소죽⑤⑥	배	닭가슴살채소죽⑤⑥⑩		
점심	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스①⑤⑥⑩ 요거트오이과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵무국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	모듬버섯고기덮밥⑤⑥⑩ (키노코 규동) 실파미소국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		
오후간식	찜고구마&등글레차	짜장떡볶이⑤⑥& 저당요구르트②	바나나&떠먹는요플레②	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩ &보리차	카스테라①②⑤⑥ &우유②		
에너지 단백질	675/24	632/26	604/29	606/30	603/30		
일자	19	20	21	22 (세계음식)	23 소풍		
오전간식	누룽지&깍두기⑨	전복죽⑤⑥⑩	굴	소고기브로콜리죽⑤⑥⑩	바나나		
점심	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	<소풍 메뉴> 김밥 ①⑤⑥⑧⑩ 팝콘치킨 ①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ <영아 식단> 쌀밥 된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨		
오후간식	핫도그①②⑤⑥&우유②	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	★당근채달걀샌드위치 (캐럿라페)①②⑤⑥&우유②	미니머핀①②⑤⑥ &우유②		
에너지 단백질	687/29	679/27	622/33	682/26	600/18		
일자	26	27	28	29	30		
오전간식	누룽지&깍두기⑨	단호박죽	단감	순두부부추죽⑤⑥	배		
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑩ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<저탄소데이> 기장밥 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찜고구마&보리차	맥반석달걀①&두유⑤	물만두⑤⑥⑩&보리차	김가루채소주먹밥⑤⑥& 옥수수차	애호박당근전①⑤⑥ &등글레차		
에너지 단백질	629/27	619/25	611/38	662/26	617/32		
알레르기표시	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자 *						
원	쌀 (밥/죽)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	축산물	식육가공품
산	백미	국내산		어묵(오징어: 베트남산)	[국거리용]	너비아니	(돈육:국내산)
지	찰쌀	국내산	두부	국내산	전복	국내산	등심돈가스
표	현미	국내산	순두부	국내산	고등어	국내산	치킨너겟
시	흑미	국내산	연두부	국내산	흰살생선(명태: 외국산)	오리고기	동그랑땡
	누룽지	국내산	배추김치(배추:국내산)	참치	원양산	팝콘치킨	(계육:국내산)

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