

우리무지개어린이집 10월 식단표

전남광주통합특설시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



유형: 3-5세 오전간식중형 I / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 10. 1.

	월	화	수 [일품DAY]	목	금 [푸드브릿지]	토
1주 일자				1	2	3(개천절)
오전간식	♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : (팽이)버섯) ★ 이 달의 저당 메뉴 ☆ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴			게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	♥팽이버섯연두부죽⑤ 수수밥	개천절
점심				애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쇠고기뭇국⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				구운달걀①+매실차	무화과(대체:배) +떠먹는요구르트②	
열량 단백질				634 26	633 28	
2주 일자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		누룽지죽 수수밥 콩나물국⑤	시리얼+우유② <일품DAY> 쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑩	달걀죽① 차조밥 미역국⑤⑥	한글날	두유⑤ 김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 무채양파국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨
점심		닭살가지볶음⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		사과+채소전⑤⑥	바나나+식혜	머핀①②⑤⑥ +액상요구르트②		
열량 단백질		650 30	704 22	715 23		408 15
3주 일자	12(저탄소DAY)	13	14	15	16(Birthday Menu)	17
오전간식	브로콜리죽⑤⑥ 백미밥	새우살당근죽⑨ 수수밥	채소죽⑤⑥ <국없는날>	연두부된장죽⑤⑥ 흑미밥	고구마죽 백미밥	두유⑤ 크림리조또②⑤⑩
점심	된장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 삼치살엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	미소장국⑤⑥ 양상추콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	두부치즈롤②⑤	사과+우유②	롤빵①②⑤⑥+과채주스	샤인머스켓(포도) +떠먹는요구르트②	(컵)케이크①②⑤⑥+우유②	
열량 단백질	672 24	638 27	688 25	659 28	713 27	405 13
4주 일자	19	20	21	22(저염DAY)	23	24
오전간식	치즈죽② 차조밥	채소죽⑤⑥ 참쌀현미밥	누룽지죽 <일품DAY>	닭죽⑮ 수수밥	참치채소죽 기장밥	두유⑤ 채소볶음밥①⑤⑥
점심	아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이+머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬+백미밥(추가) 크림스프②⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파국①⑤⑥ ★유부우영잡채⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	우동국물⑤⑥ 닭가슴살장조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	자장면⑤⑥⑩	배+두유⑤	찐감자+우유②	바나나+우유②	기정떡 +액상요구르트②	
열량 단백질	649 24	603 19	633 20	623 23	714 26	423 24
5주 일자	26	27(저당DAY)	28	29	30	31
오전간식	채소죽⑤⑥ 흑미밥	녹두죽 기장밥	양배추죽⑤⑥ <국없는날>	콩나물죽⑤⑥ 잡곡밥	전복죽⑩ 백미밥	두유⑤ 수수밥
점심	건새우뭇국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육하이라이스⑤⑥⑩ 매추리알샐러드①⑤ 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	북엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ♥팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	감자국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	샤인머스켓(포도) +유아치즈②	어묵바+케첩⑤⑥⑫ +사과	찐빵⑤⑥+우유②	찐고구마+우유②	
열량 단백질	677 25	655 31	634 22	695 28	670 25	457 21
알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)					
원산지 표시	쌀			콩		
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치	수산물			식육·어육가공품	
	배추	고춧가루	다랑어	고등어	전복	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기
	국내산	-	-	-	국내산	국내산
	훈제오리	돈까스	떡갈비	맛살(게살)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		