

2026년 10월 식단표

영아(만1-2세) 오전간식 축제공형

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

월		화		일품DAY	수	목		금						
						1일		2일						
오전간식		※ 광산오감DAY 란?		[광산오감DAY 레시피 영상]		파프리카죽		잔멸치죽						
		다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단		13일(탱글DAY_촉각) : 밤카레라이스		백미밥								
점심		★13일(탱글DAY_촉각) : 밤카레라이스				만둣국⑤⑥⑩⑪⑫ 두부전①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		가을 소풍 (사랑의 도시락)						
오후간식		※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단				쌀과자⑤⑥								
에너지/단백질		※ 일본 오니기리(후리가케주먹밥)				422/12								
		※ 저탄소DAY : 저탄소식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단												
		5일/대체휴일		6일		7일		8일(저탄소DAY)						
오전간식				타락죽②		브로콜리죽		참치죽						
점심				백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥(소량) 쌀국수⑫ 크로켓①⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②		백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식				바나나/약과①②⑤⑥		롤빵①②⑤⑥		사과/우유②						
에너지/단백질				433/13		448/13		417/18						
		12일		13일(광산오감DAY)		14일		15일						
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧		달걀죽①		아욱죽		영양잡곡죽						
점심		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨		밤카레라이스 ⑤⑥⑩ 열무나물 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②		잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨						
오후간식		찐고구마/우유②		토마토⑫		저당시리얼⑤⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩⑪⑫/매실차						
에너지/단백질		423/16		408/14		423/15		400/15						
		19일		20일		21일		22일						
오전간식		채소죽		새우살죽⑨		쇠고기죽⑫		고구마죽						
점심		잡곡밥(소량) 수제비⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨		씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨/저당요구르트②		백미밥 아욱국⑤⑥ 오리간장불고기 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨						
오후간식		배/짜먹는요구르트②		찐빵⑤⑥		키위		단감/우유②						
에너지/단백질		388/15		450/15		417/14		396/15						
		26일		27일		28일		29일(세계DAY-일본)						
오전간식		견과류죽④⑭		닭가슴살죽⑮		누룽지죽		황태죽						
점심		잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살고다리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨/유아치즈②		영양밥/양념장⑤⑥ 무해국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨						
오후간식		어묵탕⑤⑥		찐감자		바나나/우유②		오니기리(후리가케주먹밥)⑤⑥						
에너지/단백질		384/15		436/32		403/14		421/15						
원산지 표시	쌀			콩		배추김치			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루				한우
	국내산			국내산		국내산			국내산		국내산			
	수산물								가공식품					
	오징어		명태	훈제오리		참치		너비아니		미트볼		탕수육		
국내산		러시아	훈제오리(국내산)		다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)			