

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	이성우

10월 식단표

(1-2세 일반식)



대전동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



날짜/요일				1[목]	2[금]
오전간식				브로콜리스프②	🍎바나나
점심	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ▶🍎 : 자연간식 ▶🍌 : 저염데이 :저염메뉴(1회) 국→송농(2회)			흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드+이탈리안드레싱 깍두기⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부간장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식				잔멸치김주먹밥⑤⑥ 동글레차	편만두⑤⑥⑩⑬⑮ 포도한모금
열량/단백질				408/17	420/13
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]
오전간식		짜먹는 요구르트② 쌀과자	🍎사과	배추죽	
점심	대체휴일	흑미밥 송농 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/감자반	카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연두부+오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		🍎전고구마 보리차	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		427/13	400/16	405/16	
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	🍎배, 어린이치즈	크림스프②⑥	🍎바나나	녹두죽
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 우엉조림④⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장찌개⑤⑥ 느타리참치전①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	마들렌①②⑤⑥ 우유②	🍎전감자 동글레차	수제비⑥	쿠키①②⑥ 우유②
열량/단백질	420/13	431/17	418/19	403/13	406/13
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	누룽지죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근죽	떠먹는 요구르트②	🍎단감
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨	밤밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소스①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 배추묵국 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	🍎멜론, 찰보리빵	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	🍎전단호박 동글레차	팬케이크①⑤⑥ 보리차
열량/단백질	393/14	409/21	438/17	424/20	392/16
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	치즈죽②	🍎샤인머스켓	🍎사과	미역죽 ⑤⑥
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기무국⑮ 달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭다리샐러드야끼구이⑤⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 송농 파프리카쇠고기볶음 ⑤⑥⑮⑯ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥ 우유②	🍎전고구마 보리차	쌀과자⑤⑥ 마시는 요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥ 동글레차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰ 보리차
열량/단백질	404/15	439/11	413/13	432/17	412/15

원산지표시	쌀				콩			쇠고기 [국내산(한우, 육우, 젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	배추김치	
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지	두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류			배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품 (식육수산)	너비아니		미트볼	훈제오리	참치	햄		
	오징어	고등어				쇠고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기		
	원양산	국내산	산	산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	산	산	산

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	이성우

10월 식단표

(3-5세 일반식)



날짜/요일				1[목]	2[금]
오전간식				브로콜리스프②	🍎바나나
점심	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣			흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드+ 이탈리아드레싱 깍두기⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부간장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	▶🍎 : 자연간식 ▶🍌 : 저염데이 :저염메뉴(1회) 국→송농(2회)			잔멸치김주먹밥⑤⑥ 등글레차	찐만두⑤⑥⑩⑬⑯ 포도한모금
열량/단백질				628/26	663/21
날짜/요일	5[월]	6[화 Na-day]	7[수]	8[목]	9[금]
오전간식		짜먹는 요구르트② 쌀과자	🍎사과	배추죽	
점심	대체휴일	흑미밥 송농 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/김자반	카레라이스 콩나물국⑤ 연두부+ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 청포묵김부침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		🍎찐고구마 보리차	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		622/18	638/23	602/24	
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금 Na-day]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	🍎배, 어린이치즈	크림스프②⑥	🍎바나나	녹두죽
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 땅콩우영조림④⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵국 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 무칫국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장찌개⑤⑥ 느타리참치전①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	마들렌①②⑤⑥ 우유②	🍎찐감자 등글레차	수제비⑥	쿠키①②⑥ 우유②
열량/단백질	656/20	633/25	604/27	633/20	627/21
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	누룽지죽	양송이스프②⑤⑥⑬⑯	당근죽	떠먹는 요구르트②	🍎단감
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭봉마늘조림⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	밥밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소스①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 배추묵국 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	🍎멜론, 찰보리빵	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	🍎찐단호박 등글레차	팬케이크①⑤⑥ 보리차
열량/단백질	638/25	613/31	629/24	622/29	616/25
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금 Na-day]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	치즈죽②	🍎샤인머스켓	🍎사과	미역죽 ⑤⑥
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑧ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기무국⑬ 달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭다리살테리야끼구이⑤⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 송농 파프리카돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑬ 견과류멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥ 우유②	🍎찐고구마 보리차	쌀과자⑤⑥ 마시는 요구르트②	후리가게주먹밥⑤⑥ 등글레차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑰ 보리차
열량/단백질	617/22	659/16	619/20	660/26	632/24

원산지표시	쌀					콩		쇠고기 [국내산 (한우, 육우, 젖소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	배추김치			
	백미	찰쌀	현미	흑미	누룽지	두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류			배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물					가공품 (식육수산)		너비아니		미트볼	훈제오리	참치	햄		
	오징어	고등어						쇠고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	다랑어	돼지고기		
	원양산	국내산	산	산				국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	산	산	산

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	

10월 식단표

(1-2세 연장식)



날짜/요일				1[목]	2[금]
저녁	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			수수밥 근대된장국⑤⑥ 간장오징어채소볶음⑤⑥⑦⑧ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 두부미역국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질				302/16	308/14
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]
저녁	대체휴일			기장밥 달걀김국① 닭살단호박조림⑤⑥⑫ 오징어채양념볶음⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
열량/단백질				432/24	
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
저녁	수수밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 근대들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 표고버섯된장찌개⑤⑥ 부추달걀찜① 연근아몬드볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑤⑦ 돼지고기참살구이⑤⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참치김치국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑩⑫ 사과양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	358/11	377/15	338/14	362/12	388/20
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
저녁	수수밥 다시마무맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 채소전 배추김치⑨	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육겉잎볶음⑤⑥⑩ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우살맑은국⑨ 닭살구이⑤⑫ 오이지무침 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	261/11	401/14	309/21	529/18	310/11
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
저녁	흑미밥 가지양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 근대나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 홍합탕⑫ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 무우나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑨ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	참쌀현미밥 갈비탕 ⑫ 두부구이⑤ 김자반 깍두기⑨	백미밥 비지찌개⑤⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨
열량/단백질	328/15	370/21	272/11	357/14	368/13

원산지표시	쌀				콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젓소)표기 필수]		돼지고기		닭고기		배추김치	
	잡쌀	현미	백미	흑미	두부	콩비지	국거리용	볶음 및 찜류					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	산	국내산	국내산	
	수산물						가공품 (식육수산)	떡갈비		참치	돈까스	동그랑땡		
	오징어							쇠고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	돼지고기		
	국내산	산							국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	산

기관명	가양어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	

10월 식단표

(3-5세 연장식)



날짜/요일				1[목]	2[금]
저녁	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣			수수밥 근대된장국⑤⑥ 간장오징어채소볶음⑤⑥⑨⑪ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 두부미역국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질				302/16	308/14
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]
저녁	대체휴일			기장밥 달걀김국① 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 오징어채양념볶음⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
열량/단백질				432/24	
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
저녁	수수밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 근대들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 표고버섯된장찌개⑤⑥ 부추달걀찜① 연근아몬드볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑤⑪ 돼지고기참살구이⑤⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참치김치국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑩⑮ 사과양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	358/11	377/15	352/15	362/12	388/20
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
저녁	수수밥 다시마무맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 채소전 배추김치⑨	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육겉잎볶음⑤⑥⑩ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우살맑은국⑨ 닭살구이⑤⑮ 오이지무침 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	261/11	328/17	309/21	529/18	310/11
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
저녁	흑미밥 가지양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 근대나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 홍합탕⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 무우나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑨ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	참쌀현미밥 갈비탕 ⑮ 두부구이⑤ 김자반 깍두기⑨	백미밥 비지찌개⑤⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨
열량/단백질	331/15	370/21	272/11	357/14	368/13

원산지표시	쌀				콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젓소)표기 필수]		돼지고기		닭고기		배추김치	
	잡쌀	현미	백미	흑미	두부	콩비지	국거리용	볶음 및 찜류					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	산	국내산	국내산	
	수산물						가공품 (식육수산)	떡갈비		참치	돈까스	동그랑땡		
	오징어							쇠고기	돼지고기	다랑어	돼지고기	돼지고기		
	국내산	산						국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	산