

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

10월 식단표

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

(1-2세 일반식)



날짜/요일	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				브로콜리스프②	단감	 개천절
점심				흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드+ 이탈리안드레싱 깍두기⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부간장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식	▶계획은 하였으나 실제 수급 사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 키즈노트 알림장에 안내됩니다.			김주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑬⑮	
열량/단백질				408/17	420/13	
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식		떠먹는 요구르트②	사과	배추죽		우유②
점심	 대체휴일	흑미밥 간장달걀볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 콩나물국⑤ 연두부+ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마	핫도그①②⑥⑩ 우유②	어묵탕⑤⑥		
열량/단백질		427/13	415/15	405/16		288/11
날짜/요일		12[월]	13[화]	14[수]		15[목]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	배	크림스프②⑥	병아리콩죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀흑미밥 무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	 가정에서 준비한 도시락	달걀버터밥①②⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥ 우유②	찐감자 동글레차	수제비⑥	쿠키①②⑥ 우유②	
열량/단백질	420/13	421/16	422/17	410/13	411/13	286/12
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	누룽지죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	떠먹는 요구르트②	당근죽	단감	우유②
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 배추묵국 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	멜론	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐단호박	팬케이크①⑤⑥	
열량/단백질	393/14	409/21	427/18	423/18	392/16	289/10
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	치즈죽②	샤인머스켓	굴	미역죽 ⑤⑥	우유②
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기무국⑥ 달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 달다리살데리야끼구이 ⑤⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 송송 파프리카쇠고기볶음 ⑤⑥⑮⑯ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	쌀과자⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑮	
열량/단백질	404/15	439/11	413/13	432/17	412/15	218/9

원산지 표시	쌀					콩			쇠고기 [국내산 (한우·육우·젓소) 표기 필수]		돼지고기			배추김치	
	백미	찰쌀	현미	흑미	누룽지	콩비지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	수입산(육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					가공품 (식육수산물)			너비아니		미트볼	맛살	참치	햄	
	오징어	고등어	바지락						쇠고기	돼지고기	돼지고기	연육	다랑어	돼지고기	

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

10월 식단표

(3-5세 일반식)

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



날짜/요일				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식	▶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			브로콜리스프②	단감	
점심	▶ : 푸러미 ▶ : 자연간식 ▶ 저염메뉴 : 저염메뉴(1회), 국→송능(2회)			흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 양상추샐러드+ 이탈리안드레싱 깍두기⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부가장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	 개천절
오후간식	▶ 계획은 하였으나 실제 수급 사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 키즈노트 알림장에 안내됩니다.			김주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑪⑬⑭	
열량/단백질				628/26	663/21	
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식		떠먹는 요구르트②	사과	배추죽		우유②
점심	 대체휴일	흑미밥 송능 간장달볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 콩나물국⑤ 연두부+ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑪⑬ 청포묵감무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마	핫도그①②⑥⑩ 우유②	어묵탕⑤⑥		
열량/단백질		622/18	638/23	602/24		412/16
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	♥ 가을 소풍 ♥	17[토]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	배	크림스프②⑥	병아리콩죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 땅콩우영조림④⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대말은국⑤⑥ 훈제오리구이 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑦ 한식잔채⑤⑥ 배추김치⑨	 가정에서 준비한 도시락	달걀버터밥①②⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥ 우유②	찐감자 동글레차	수제비⑥	쿠키①②⑥ 우유②	
열량/단백질	656/20	617/23	633/25	633/25	649/21	428/18
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	누룽지죽	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	떠먹는 요구르트②	당근죽	단감	우유②
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 달콤마늘조림⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	밥밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 햇이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑪ 배추묵국 매추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	멜론	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐단호박	팬케이크①⑤⑥	
열량/단백질	638/25	613/31	613/31	624/25	616/25	404/13
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	씨리얼+우유②⑤⑥	치즈죽②	샤인머스켓	귤	미역죽 ⑤⑥	우유②
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기무국⑬ 달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭다리살데리야끼구이 ⑤⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 송능 파프리카쇠고기볶음 ⑤⑥⑬⑭ 견과류멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	쌀과자⑤⑥ 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
열량/단백질	617/22	659/16	619/20	660/26	632/24	418/16

원산지 표시	쌀					콩			쇠고기 [국내산 (한우, 육우, 젓소) 표시 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지	콩비지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	수입산(육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					가공품 (식육수산)			너비아니		미트볼	맛살	참치	햄		
	오징어	고등어	바지락						쇠고기	돼지고기	돼지고기	연육	다랑어	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산			산			수입산	국내산	국내산	수입산	원양산	국내산	산	산