



발행일: 2026.09.30
원 장: 윤미영
영양사: 남유선 명세연

영아식단 10월



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주		1(목)		2(금)	
오전간식		닭살채소죽⑤⑥⑩		★포도	
점심		찰현미밥 들깨묵국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 백김치		★부추계란국①⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g		436 17.4		443.3 17.4	
둘째주		6(화)		7(수)	
오전간식		김가루참쌀죽		★사과	
점심		백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		★사과 백미밥 어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 백김치	
오후간식		모닝빵①②⑥/우유②		★찐감자/우유②	
열량kcal/단백질g		446.6 15.5		357.6 16.6	
셋째주		12(월)		13(화)	
오전간식		★배		베추죽	
점심		기장밥 황태미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 호박말은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		크림스파게티②⑤⑥		시리얼&우유②	
열량kcal/단백질g		394 16.1		433.7 15.4	
넷째주		19(월)		20(화)	
오전간식		★사과		양송이스프②⑥	
점심		기장밥 베추당면국⑤⑥ 돼지고기⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 홍합살말은국⑤⑥⑩ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		부추전①⑤⑥		참깨주먹밥⑤⑥	
열량kcal/단백질g		371.3 15.3		391.6 18.9	
다섯째주		26(월)		27(화)	
오전간식		★단감		청경채죽⑤⑥	
점심		기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 소고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 순살가자미찜⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		물만두⑤⑥⑩		잔치국수⑤⑥	
열량kcal/단백질g		349.2 15.9		410.3 17.1	
다섯째주		28(수)		29(목)	
오전간식		★샤인머스켓		참치채소죽	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑬ 근대나물무침⑤⑥ 백김치		계란볶음밥①⑤⑥ 오징어데리야끼조림⑤⑥⑦ 송송 베추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		연두부찜&양념장⑤⑥		★찐감자/우유②	
열량kcal/단백질g		355.1 13.5		425 20	
다섯째주		30(금)		31(토)	
오전간식		★배		★키위	
점심		기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 소고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 호박말은국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑩		단팥빵①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g		417.5 15.1		406 15.3	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	베추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩/견과	수산물		
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				베추	고춧가루							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산				국내산	국내산							
	가공품(농산물·축산물·수산물)																			
원산지 표시	어묵				너비아니				훈제오리				미트볼				돈까스		참치	
	명태	러시아산	소	국내산	돼지	국내산	오리	국내산	돼지	국내산	달	국내산	돼지	국내산	다랑어	베트남산				

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

(야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참치

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.09.30
원 장: 윤미영
영양사: 남유선 명세연

유아식단 10월



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주				1(목)		2(금) ▶ 당나귀	
오전간식				닭살채소죽⑤⑥⑩		★포도	
점심				찰현미밥 들깨묵국⑤⑥ ❶돼지고기양파볶음⑤⑥ ⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨ ★찐고구마/우유②		흑미밥 ❶부추계란국①⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ ❶브로콜리두부무침⑤⑥ ⑥ 배추김치⑨ 카스테라①②⑥/우유②	
오후간식				670.1 26.7		681.3 26.7	
열량kcal/단백질g							
둘째주				8(목)		9(금)	
오전간식				삼색채소죽⑤⑥		한글날	
점심				찰현미밥 숙주말은국⑤⑥ 오리로소구이 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식				★찐감자/우유②			
열량kcal/단백질g				658.1 27.8			
셋째주				15(목) ▶ 당나귀		16(금)	
오전간식				순두부죽⑤		❶★멜론	
점심				찰현미밥 우거지국⑤⑥ ❶쪽파계란말이①⑤ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		체스카레라이스⑤⑥ ❶돼지고기표고버섯볶음⑤⑥ ⑥⑩ 송이버섯 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				❶★찐마늘단호박/우유②		롤케이크①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g				627.2 22.9		667.1 24.7	
넷째주				22(목)		23(금)	
오전간식				브로콜리죽		★키위	
점심				찰현미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 ❶사골팓국⑥ ❶두부계란부침①⑤ 열갈이단호박나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				❶★찐고구마/우유②		단팥빵①②⑥/우유②	
열량kcal/단백질g				687.7 29.9		622.9 23.4	
다섯째주				29(목)		30(금)	
오전간식				참치채소죽		❶★배	
점심				❶계란볶음밥①⑤⑥ 송이버섯 오징어데리야끼조림⑤⑥ ⑦ ❶배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ❶다시마양팓국⑤⑥ ❶돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				★찐감자/우유②		밤식빵①②⑤⑥/우유②	
열량kcal/단백질g				635 30.7		641.6 23.2	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				가공품(농산물·축산물·수산물)	돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입					배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
어묵	너비아니								훈제오리				미트볼				돈까스		참치
	명태	러시아산	소		국내산	돼지	국내산	오리	국내산	돼지	국내산	닭	국내산	돼지	국내산	다랑어	베트남산		

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



발행일: 2026.09.30
원 장: 윤미영
영양사: 남유선 이호경

연장식단 10월



대전광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주		1(목)		2(금)	
석식	식사사구성 ▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다. *덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!	백미밥 두부된장국⑤⑥ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		당·나·귀 하이라이스⑤⑥⑩ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
		열량kcal/단백질g	383 20.2	350.4 18.3	
둘째주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
석식	대체공휴일	백미밥 배춧국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
		열량kcal/단백질g	409.5 20.4	361.5 14	369 15.7
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
석식	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 양배추샐러드 & 오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은우동국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 파프리카초무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	당·나·귀 고구마영양밥&저염양념장 ⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	356.6 15	376.4 14.9	376.2 12.2	374.3 17.4
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
석식	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 감자요거트볶음② 배추김치⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	당·나·귀 돼지고기백김치덮밥 ⑤⑥⑩ 달걀우유조림②⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량kcal/단백질g	353 15.7	377.1 17.2	360.7 17.3	407 16.1
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
석식	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국⑨ 간장달걀비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 깍두기나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	당·나·귀 다진소고기버섯영양밥 ⑤⑥⑩ 계란찜① 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	382.4 16.3	353.1 17	378.7 15.6	366.8 11.2
여섯째주	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
석식	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국⑨ 간장달걀비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 깍두기나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	당·나·귀 다진소고기버섯영양밥 ⑤⑥⑩ 계란찜① 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량kcal/단백질g	382.4 16.3	353.1 17	378.7 15.6	366.8 11.2

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부 콩	연두부 콩	순두부 콩
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산				국내산	국내산			
	수산물											가공품(농산물·축산물·수산물)				
	오징어	고등어	맛살		참치		떡갈비					동그랑땡				
국내산	국내산	명태	러시아산	다랑어	베트남산	소	국내산	돼지	국내산	돼지	국내산	두부	국내산	명태	러시아산	

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

(야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔

❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.