

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류					
백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		
수산물									수산가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔(다랑어)								
러시아산	러시아산			국내산			베트남산		원양산								
🍴 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁행이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재																	
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣																	

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							누룽지죽 바나나		한우야채죽 멜론	16
점심 							찰현미밥 한우양배추국 가자미구이 숙갓나물 백김치	16 5,6 9	잡쌀밥 건새우뭇국 닭야채볶음 오이양배추토마토샐러드 백김치	9 5,6,15 5,6,12 9
오후 간식							채소비빔국수 메밀차	5,6 3	우리밀모닝빵 유기농우유	1,2,5,6 2
저녁 							잡쌀밥 순두부백탕 돈육감자조림 애호박나물 백김치	5 5,6,10 9	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로컬리볶음 백김치	5,6,10 5,6 5,6,9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28 913/37		520/18 694/23	
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			감자치즈죽 사과	2	새우채소죽 배	9	누룽지죽 바나나			
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 한우양배추볶음 도라지배무침 백김치	5,6 5,6,16 9	한우콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 백김치	5,6,16 5 1,5,6 9	강황잡쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 백김치	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			우리밀발효빵 유기농우유	1,2,5,6 2	수제탕수육 매실차	1,5,6,10	1*1cm백설기 유기농우유	2		
저녁 			기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 백김치	15 5,6 5,6 9	찰현미밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채나물 백김치	5,6,10 1 9	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 숙주나물 백김치	5 2,5,6,10, 12,15,16, 18 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25 811/34		528/23 703/30		509/20 679/26			

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	현살생선채소죽 배		닭야채죽 사과	15	새우죽 방울토마토	9 12	고구마죽 메론		계란죽 바나나	1
점심 	잡쌀밥 들깨무채국 돈묵살청경채조림 콩나물무침 백김치	 5,6,10 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 백김치	 5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 백김치	1,5,6,16 9	차조밥 한우미역국 코다리무조림 양배추사과무침 백김치	 5,6,16 5,6 9	강황잡쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 백김치	 5,6,10 5,6 9
오후 간식	우리밀도넛빵 유기농우유	1,2,6/2 2	크림소스스파게티 무첨가사과주스	2,5,6,10, 16,18	돈육김주먹밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	1*1cm양고증편 유기농우유	 2
저녁 	기장밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 백김치	 5,6 5,6 9	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 백김치	 5,6,9,10 5,6 5,6 9	흑미밥 한우뚝국 두부조림 참나물 백김치	 5,6,16 5,6 9	잡쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 백김치	 5,6 9,10 9	한우잡채덮밥 무채된장국 계란말이 백김치	5,6,16 5,6 1,5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29	
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽 오렌지	15	참치죽 바나나		버섯야채죽 사과		한우야채죽 배	16	물만둣국 씨없는청포도	1,5,6,10
점심 	기장밥 청국장찌개 돈육불고기 상추깻잎무침 백김치	 5,6,9,10 5,6,10 5,6 9	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 백김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 백김치	5,6 5,6,16 1 9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 백김치	 5,9 5,6 5,6 9	강황잡쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추콘샐러드 백김치	 5,6 1,2,5,6, 10,12,16 1,5 9
오후 간식	롤치즈빵 우유	2,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	수제감자튀김 매실차	1,5,6,10	오징어채소전 보리차	1,2,5,6 2	1*1cm절편 유기농우유	 2
저녁 	잡쌀밥 한우숙주국 임연수구이 취나물볶음 백김치	 16 5,6 9	흑미밥 돈육김치찌개 메추리알조림 우영조림 백김치	 5,6,9,10 1,9 5,6 9	찰현미밥 오징어뚝국 돈육고구마조림 감자채볶음 백김치	 5,6,17 5,6,10 5 9	기장밥 근대국 자장닭볶음 양배추라페 백김치	 5,6 2,5,6,10, 15,16 9	새우볶음밥 두부국 계란지단 백김치	5,6 1,5 5,6 2 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36	

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	야채죽 사과		누룽지죽 바나나		연두부죽 골드키위	5	한우채소죽 배	16	새우야채죽 메론	9
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황찹쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	한우버섯국	16
	오리고기깻잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토샐러드	5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		백김치	9	연근조림	5,6	돌자반	5,6
	백김치	9	백김치	9			백김치	9	백김치	9
오후 간식	우리밀핫케이크 유기농우유	1,2,5,6 2	간장계란밥 보리차	1,5,6	수제고구마튀김 유기농우유	5,6 2	유부우동	5	1*1cm바람떡 유기농우유	2
저녁 	찰현미밥		찹쌀밥		차조밥		차수수밥		돈육채소볶음밥	10
	콩가루배춧국	5,6	닭곰탕	15	다시마뽕국	5,6	황태두부국	5	얼갈이된장국	5,6
	한우표고볶음	5,6,16	동태살무조림	5,6	닭야채볶음	5,6,15	돈육깨소스무침	1,2,5,6,10	미역줄기볶음	5,6
	시금치나물		다시마튀각	5,6	숙갓나물		새송이버섯조림	5,6	백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성