



발행일: 2026.9.30
원 장: 박만호
영양사: 남유선 명세연

10월 식단 『3~5세 일반식』



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

첫째주						1(목)		2(금)			
오전간식						포도/짜먹는요구르트②		달걀채소죽⑤④⑩			
점심						찰현미밥 들깨묵국⑤④ 돼지고기양파볶음 ⑤④⑩ 우영조림⑤④ 어묵볶음⑤④ 깍두기⑨		흑미밥 부추계란국①⑤④ 순살삼치구이⑤④ 브로콜리두부무침⑤④ 조미김 백김치⑨			
오후간식						찐고구마/우유②		크림빵/ 저당요구르트②			
열량kcal/단백질g						747.6	27.4	733	30.7		
둘째주		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식		대체공휴일		김가루찜쌀죽		사과/치즈②		바나나/짜먹는요구르트②		한글날	
점심				백미밥 두부된장국 소불고기⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤④ 조미김 배추김치⑨		백미밥 어묵국⑤④ 두부양념조림⑤④ 무나물볶음⑤④ 잔멸치볶음⑤④ 백김치⑨		찰현미밥 숙주맑은국⑤④ 오리로스구이 숙주나물무침 김자반 깍두기⑨			
오후간식				모닝빵①②⑥/ 저당요구르트②		새우채소전①⑤⑨		찐감자/우유②			
열량kcal/단백질g				653.3	19	660.9	35.8	703.5	29.6		
셋째주		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)<가을소풍>	
오전간식		배추죽		배/떠먹는요구르트②		단감/치즈②		멜론/짜먹는요구르트②		순두부죽⑤	
점심		기장밥 황태미역국⑤④ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 깻잎나물무침⑤④ 김자반⑤④ 백김치⑨		백미밥 호박맑은국⑤④ 영양찜닭⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤④ 메추리알장조림①⑤④ 배추김치⑨		백미밥 미소장국⑤④ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤④ 무생채 백김치⑨		찰현미밥 우거지국⑤④ 쪽파계란찜①⑤ 애호박나물볶음⑤④ 조미김 깍두기⑨		소고기볶음밥 곰탕 백김치⑨	
오후간식		크림스파게티②⑤⑥/ 과채주스		포마김밥①⑤⑩		시리얼&우유②		찐미나란호박/우유②		롤케이크①②⑥/ 저당요구르트②	
열량kcal/단백질g		731.9	27.9	732.1	30.1	635	27.7	635.5	24.4	748.3	23.4
넷째주		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식		양송이스프②④		사과/떠먹는요구르트②		바나나/치즈		키위/짜먹는요구르트②		브로콜리죽	
점심		기장밥 배추당면국⑤④ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤④ 김자반⑤④ 백김치⑨		백미밥 홍합살맑은국⑤④⑩ 순살고등어구이 오이나물무침⑤④ 진미채볶음⑤④⑦ 배추김치⑨		백미밥 맑은순두부국⑤④ 훈제오리찜 취나물볶음⑤④ 소세지볶음⑤⑥⑩⑩ 백김치⑨		찰현미밥 모듬버섯국⑤④ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤④ 상추무침⑤④ 깍두기⑨		흑미밥 사골팥국⑩ 두부계란부침①⑤ 얼갈이된장나물무침⑤④ 조미김 백김치⑨	
오후간식		부추전①⑤⑥/과채주스		참깨주먹밥⑤⑥/ 저당요구르트②		미니우동⑤⑥		찐고구마/우유②		단팥빵①②⑥/ 저당요구르트②	
열량kcal/단백질g		668.8	27.6	680.8	32.3	673.9	28.7	697.7	31.1	642.2	22.1
다섯째주		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		청경채죽⑤④		단감/떠먹는요구르트②		샤인머스켓/치즈②		배/짜먹는요구르트②		참치채소죽	
점심		기장밥 건새우아욱국⑤④⑨ 소고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 김자반⑤④ 백김치⑨		백미밥 안매운육개장⑤④⑩ 순살임연수구이 상추사과무침⑤④ 연근조림 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑩ 근대나물무침⑤④ 오이지무침⑤④ 백김치⑨		계란볶음밥①⑤④ 송송 오징어데리야끼조림 ⑤④⑦ 배추나물무침⑤④ 깍두기⑨		흑미밥 다시마양파국⑤④ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤④ 조미김 백김치⑨	
오후간식		물만두⑤④⑩/과채주스		잔치국수⑤④		찐핫도그①②④⑩/ 저당요구르트②		찐감자/우유②		슈크림빵/ 저당요구르트②	
열량kcal/단백질g		661	27.7	750.3	32	642	25.4	650.4	26.1	663.3	26.8

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물										
	백미	찰쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루															
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	패류산										
	가공품(농산물·축산물·수산물)																											
	어묵				너비아니				훈제오리				진미채				떡갈비		돈까스		참치							
	명태 원양산				소 국내산				돼지 국내산				오리 국내산				오징어 칠레산				소 국내산		돼지 국내산		돼지 국내산		다량어 원양산	

- ❖ 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 ④당콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달고기 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.