

10월 식단표

*발행처:유성구 어린이.사회복지급식관리지원센터
*발행일: 2026.9.15.
*영양사: 박범진

첫째주		1(목)	2(금)
오전간식		비트죽	쇠고기죽⑤⑥⑩
점심		쌀밥 안매운김치국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 부추두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨
오후간식		참깨치즈주먹밥②⑤ +★사과	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		442/16 681/25	459/19 687/28
둘째주		5(월)대체휴일	6(화)
오전간식		양배추죽	차조무죽⑤⑥
점심		잡곡밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식		★배+떠먹는요구르트②	★찐감자+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		450/16 645/23	446/19 656/27
셋째주		12(월)	13(화)
오전간식		타락죽②	흑임자죽
점심		쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 열갈이국⑤⑥ 훈제오리찜 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ +★사과	어묵탕⑤⑥
에너지(kcal) /단백질(g)		449/15 695/23	413/17 636/26
넷째주		19(월)	20(화)
오전간식		우영죽⑤⑥	당근죽⑤⑥
점심		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식		삼색채소치즈주먹밥②⑤ +매실차	비빔국수⑤⑥+ ★토마토⑫
에너지(kcal) /단백질(g)		422/16 653/25	448/16 693/25
다섯째주		26(월)	27(화)
오전간식		검은콩죽⑤	브로콜리치즈죽②
점심		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 꼬꼬배춧국⑮ 고등어살조림⑤⑥⑦ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		★바나나+우유②	우동⑤⑥+★굴
에너지(kcal) /단백질(g)		467/21 689/30	446/20 686/30
다섯째주		28(수)저염Day	29(목)
오전간식		단호박죽	●참쌀밤죽
점심		●안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ ●미트볼볶음①⑤⑥⑩⑮ (1~2세)무나물⑤⑥ (3~5세)무새콤무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
오후간식		●해물죽파전⑤⑥⑨⑯⑰ +●★사과	삶은달걀①+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		439/19 672/29	437/22 653/32
다섯째주		30(금)	
오전간식		미역죽⑤⑥	
점심		잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		버터롤빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)		473/18 693/25	