

2026년 10월 식단표

발행처 : ☺ 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
 작성자 : 위생·영양팀
 발행일 : 2026년 9월 15일

<만 1-2세 영아 중식 오전죽형>

✓ 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터

<조리지시서>

✓ **알레르기 유발식품 번호 표시 안내** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳찹(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
 (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다)
 ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



첫 째 주	일자/요일				1일(목) 생일(박세랑, 정예나)	2일(금)-생일(차현우)					
	오전간식				두부죽	부추죽					
	중식				참쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살버터구이⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 복어미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식				버섯전⑤⑥	떠먹는요거트② &샤인머스켓					
	열량/단백질				389/16	432/14					
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썩썩day	8일(목) 울주day	9일(금) 한글날					
	오전간식		참깨죽	애호박죽	장국죽⑤⑥⑬						
	중식		기장밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리북음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨						
	오후간식		미니우동⑤⑥	치즈식빵①②⑤⑥&우유②	고구마튀김⑤⑥						
	열량/단백질		364/13	455/18	403/12						
셋 째 주	일자/요일	12일(월)-생일(황예준)	13일(화) 썩썩day	14일(수)-생일(장재울)	15일(목)	16일(금)-생일(임아울)					
	오전간식	고구마죽	채소죽⑤⑥	참치죽	버섯죽	새우살죽⑨					
	중식	참쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치북음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기채소북음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	찐감자&우유②	잔치국수⑤⑥&데친오이	카스테라①②⑤⑥&우유②	부추전⑤⑥	떠먹는요거트②&배					
	열량/단백질	448/18	374/14	470/16	382/17	445/18					
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썩썩day	22일(목)	23일(금) 생일(이루다, 도반안)					
	오전간식	콩나물죽⑤	브로콜리죽	들깨죽	전복죽⑩	닭죽⑤⑥⑬					
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑫ 연두부&양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우동고명국⑤⑥ 크림새우①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 오리고기채소북음⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 복어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	찐고구마&우유②	어묵탕⑤⑥&찐버섯	치즈머핀①②⑥&우유②	야채튀김⑤⑥	떠먹는요거트②&단감					
	열량/단백질	427/15	358/15	481/18	383/14	458/23					
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day					
	오전간식	감자루찬쌀죽	치즈당근죽②	미역죽⑤⑥	양배추된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧					
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망북음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑬ 들깨배추국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 간장닭강정⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	찐단호박&우유②	새우살오일파스타②⑥⑨ &찐브로콜리	야채모닝빵①②⑤⑥ &우유②	호박전①⑤⑥	떠먹는요거트②&사과					
	열량/단백질	421/15	474/19	411/17	361/13	436/16					
✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함				✓ 썩썩day : 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 울주day '미역' : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역							
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 송대											
	소	돼지	닭	오리	콩 두부류		쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥		배추김치(얼갈이, 봄동 포함) 배추		
원산지	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산		국내산		국내산		
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)				수산물						
	두부동그랑땡		돈까스		참치		닭강정		오징어	전복	명태 (형태별가제외)
	콩:외국산 돼지고기:국내산		돼지고기 :국내산		가다랑어: 원양산		닭 : 국내산		원양산	국내산	러시아산

국공립 법서 어린이집		2026년 10월 식단표		발행처 : 을주군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자 : 위생·영양팀 발행일 : 2026년 9월 15일					
<만 3-5세 유아 중식 오전죽형>				✓ 식단감수 : 을주군 어린이·사회복지급식관리지원센터		<조리지시서>			
✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다) ※ 알레르기 번호 야생산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.									
첫 째 주	일자/요일				1일(목) 생일(박세랑, 정예나)		2일(금)-생일(차현우)		
	오전간식				두부죽		부추죽		
	중식				참쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살버터구이⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀밥 북어미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식				버섯전⑤⑥		떠먹는요거트② &샤인머스켓		
	열량/단백질				598/25		639/21		
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썹썹day	8일(목) 을주day	9일(금) 한글날			
	오전간식		참깨죽	애호박죽	장국죽⑤⑥⑬				
	중식		기장밥 복숭아국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리북음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식		미니우동⑤⑥	치즈식빵①②⑤⑥&우유②	고구마튀김⑤⑥				
	열량/단백질		560/20	665/26	621/18				
셋 째 주	일자/요일	12일(월)-생일(황예준)	13일(화) 썹썹day	14일(수)-생일(장채울)	15일(목)	16일(금)-생일(임아울)			
	오전간식	고구마죽	채소죽⑤⑥	참치죽	버섯죽	새우살죽⑨			
	중식	참쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치북음⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기채소북음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	찐감자&우유②	잔치국수⑤⑥&데친오이	카스테라①②⑤⑥&우유②	부추전⑤⑥	떠먹는요거트②&배			
	열량/단백질	655/26	551/19	688/23	588/27	637/26			
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썹썹day	22일(목)	23일(금) 생일(이루다, 도반안)			
	오전간식	콩나물죽⑤	브로콜리죽	들깨무죽	전복죽⑬	닭죽⑤⑥⑬			
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 우동고명국⑤⑥ 크림새우①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 오리고기채소북음⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	찐고구마&우유②	어묵탕⑤⑥&찐버섯	치즈머핀①②⑥&우유②	야채튀김⑤⑥	떠먹는요거트②&단감			
	열량/단백질	622/21	551/23	704/27	590/21	656/32			
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day			
	오전간식	김가루참쌀죽	치즈당근죽②	미역죽⑤⑥	양배추된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧			
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망북음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑬ 들깨배추국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 간장닭강정⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	찐단호박&우유②	새우살오일파스타②⑥⑨ &찐브로콜리	야채도넛빵①②⑤⑥ &우유②	호박전①⑤⑥	떠먹는요거트②&사과			
	열량/단백질	612/21	730/30	597/25	555/20	623/21			
✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함				✓ 썹썹day : 키 성장을 위한 비타민D, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 을주day '미역' : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역					
✓ 위 식단표는 어린이집과 물품소금의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나침의, 송대									
원산지	소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) 밥 죽	배추김치(얼갈이, 봄동 포함) 배추 고춧가루		
	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)					수산물			
	두부동그랑땡		돈까스		참치	닭강정	오징어	전복	
	콩·외국산 돼지고기:국내산		돼지고기 :국내산		가다랑어 원양산	닭 : 국내산	원양산	국내산	
							명태 (형태북아제외)	러시아산	

<만 3~5세 유아 석식 일반형>

✓ 식단감수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터

<조리지시서>

✓ **알레르기 유발식품 번호 표시 안내** : ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다)
 ※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



첫 째 주	일자/요일				1일(목)	2일(금)
	석식				쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질				389/16	395/15
둘 째 주	일자/요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
	석식	대체공휴일	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 부추양파국⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
	열량/단백질		373/18	366/13	380/17	
셋 째 주	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
	석식	기장밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기채소찜⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연근들깨탕⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 치킨너겟*머스타드 ①②⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	401/23	390/20	384/15	390/14	338/13
넷 째 주	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
	석식	기장밥 달걀국① 고등어구이⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑮ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육김치볶음밥⑤⑨⑩ 맑은장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
	열량/단백질	390/18	399/18	385/22	404/15	387/17
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
	석식	기장밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기쪽파볶음⑤⑥⑮ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부맑은국⑤ 오리채소찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육살찜스테이크 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은애호박국⑨ 당근달걀찜① 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 마늘종돼지조림⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨
	열량/단백질	399/21	370/17	384/17	389/15	416/15

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.

✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나침의, 송대

	소	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치(얼갈이, 봄동 포함)	
					두부류	밥	배추	고춧가루
원산지	한우:국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산
원산지	식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)					수산물		
	함박스테이크		치킨너겟			오징어	고등어	명태 (형태별·저염)
	소 : 국내산		닭 : 국내산			원양산	국내산	러시아산