

10월 식단표

UNIST어린이집(2026년)

	일자 / 요일				1(목)	2(금)
첫 째 주	오전간식				바나나/김부각(5)	배/요거트(2)
	중식				후미밥 무채국(5) 간장돼지불고기(5,6,10) 케일양배추쌈& 두부잡채(5,6) 김치(9)	쌀밥 소고기배추전골(5,16) 두부구이(5)& 부추양념장(5,6) 우이성채 총각김치(9)(백김치)
	오후간식				시리얼믹스(5,6)/ 우유(2)	고구마튀김(6)/꿀피차
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전간식		오렌지/치즈(2)	장국죽(5,16)	메론/두부칩(5,6)	
	중식	개천절 대체휴일	잡곡밥 들깨미역국(5) 닭고기감자조림(5,6,15) 브로콜리무침(5,6) 김치(9)	잡곡밥 오징어묵국(5,17) 돈가스(6,10) &소스(2,5,6,12,15,16,18) 로메이시저샐러드(1,2,5,12) (로메이시저샐러드 2,5,12) 김치(9)	단호박찰쌀밥 청국장찌개(5,6,9,10) 동태전(1,5,6) (동태살구이) 청경채나물(5,6) 석박지(9)(백김치)	한글날
	오후간식		군만두(5,6,10)/ 포도주스	모듬과일/ 요거트(2)	머핀(1,2,6) (잼샌드위치 2,6)/우유(2)	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)-국없는날	15(목)	16(금)
	오전간식	사골국밥(16)	사과/치즈(2)	파인애플/ 연두부&양념장(5,6)	닭죽(5,15)	토마토(12)/요거트(2)
	중식	쌀밥 바지락애호박된장국(5,6) 양념치킨(5,6,12,15) 시금치나물(5,6) 김치(9)	잡곡밥 황태국(5) 오리주물럭(5,6) 삼색냉채 김치(9)	단호박카레라이스 (2,5,6,10)&논꽃치즈(2) 송송 메추리알조림(1,5,6) (새우조림 5,6,9) 하트단무지 김치(9)	수수밥 들깨버섯탕(5) 채소계란찜(1,2) (새우두부조림 5,6) 우렁소고기조림(5,6,16) 얼무김치(9)(백김치)	쌀밥 순두부배당(5) 돈육소추육(5,6,10,18) 참나물사과무침(5,6) 김치(9)
	오후간식	마들렌(1,2,5,6,13) (두부도나츠 2,5,6)/우유(2)	수제-감자튀김(6) &케찹(12)/보리차	소고기쌀국수(5,6,7,16)	찐옥수수/우유(2)	수박주먹밥(5,6)/ 동글레차
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	오전간식	배추된장국(5,6)	바나나/요거트(2)	배/고구마말랭이	오렌지/치즈(2)	단호박스프(2)/ 마늘빵(5,6)
	중식	쌀밥 소고기미역국(5,16) 새우감바(9) 지중해샐러드(12) 김치(9)	잡곡밥 아들국(5,6) 닭고기테리(5,6,15)& 홀그레인머스터드 배추쌈(5,6,9) 김치(9)	잡곡밥 간장파국(5) 돼지고기소육(5,6,10) 상추깨잎쌈& 병아리콩쌈(5,6) 김치(9)	차조밥 만둣국(5,6,10,15,16) 임연소구이 파프리카브로콜리된장무침 (5,6) 김치(9)	쌀밥 유부장국(5) 소고기장채(5,6,16) 양배추육찌장볶음(5,6,10) 총각김치(9)(백김치)
	오후간식	한도그(1,2,5,6,10) (치킨너겟 5,6,15)/ 우유(2)	당면채소계란전(1,6) (당면채소치즈전 2,6)/ 사과주스	크로와상(2,5,6)/ 우유(2)	고기전빵(5,6,10,16,18)/ 도라지배즙	메추리알비엔나볶이 (1,5,6,10,12,16) (새우면도볶이 5,6,9,10,12,16)
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전간식	누룽지탕	토마토(12)/요거트(2)	새우죽(5,9)	사과/치즈(2)	당근스틱& 그릭요거트드레싱(2)
	중식	쌀밥 연근들깨탕(5) 닭고기데리야지(5,6,15) 숙주미나리무침(5,6) 김치(9)	잡곡밥 소고기무국(5,16) 스크램블에그(1,2) (두부구이 5) 참치채소볶음(5,6,16,18) 김자반(6)	돼지고기가지밥(5,6,10,18) &실파양념장(5,6) 미소양파(5,6) 양상추유자샐러드(12) 김치(9)	홍국쌀밥 어묵국(5) 훈제오리버섯볶음(2,5,6) 부추쌀소채무침 김치(9) [우주만 졸업여행 외부음식] 돈가스/흰쌀밥/ 양배추샐러드/단무지	쌀밥 근대된장국(5,6) 함박스테이크(1,6,10,16) (너비아니 5,6,10) &소스(2,5,6,12,15,16,18) 비트라페 김치(9)
	오후간식	팔짚빵(6)/ 우유(2)	치킨너겟(5,6,15) &탕수육소스(5,6,18)	고구마케이크(1,2,5,6) (고구마샌드위치 2,6)/ 우유(2)	두부가라아게(5,6)/ 감귤주스	가쓰오우동(5,6,7)

- UNIST어린이집은 영유아들의 건강 및 올바른 식습관과 형성을 위하여 저염·저당 식단을 제공하고자 노력하고 있습니다.
- 식품알레르기를 유발하는 식품은 **대체식품**을 함께 표기하였으며, 알레르기가 있는 영유아에게는 대체식품을 제공합니다.
- 위 식단은 식재료 수급현황에 따라 변동될 수 있습니다. ○ UNIST어린이집 식재료의 원산지는 다음과 같습니다.

원산지	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣													
식품	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리고기	콩가공품 두부류(유부제외)								콩비지/콩국수	한입두부가라아게
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	대두 : 국내산		해당없음		대두 : 국내산					
식품	쌀(백미), 찰쌀, 현미, 찐쌀, 흑미			식육·어육가공품(햄 소시지 베이컨 등 품목 기재)										
	밥	죽	누룽지	튼튼등심도카스/우리말발효한두그 미니돼지/우리말소시지		네모난명태전		사조미일드참치		한우사골곰탕				
원산지	국내산	국내산	국내산	돼지고기 : 국내산		명태살 : 러시아산		가다랑어 : 원양산(태평양)		소고기 : 국내산 한우 사골뼈				
식품	팝콘치킨/꼬꼬너겟/안심텐더			함박스테이크			달작어묵		면사랑프리미엄가쓰오우동장국					
원산지	닭고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 소고기 : 국내산 한우			실꼬리돔연육 : 베트남산		가쓰오부시 : 인도네시아산					
식품	배추김치(얼갈이, 봄동 포함)			수산물										
	배추	고춧가루		갈치	고등어	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	전복	명태, 동태, 코다리 (알태 북어 제외)		
원산지	국내산	국내산		해당없음	해당없음	해당없음	국내산	해당없음	해당없음	해당없음	해당없음	러시아산		

UNIST어린이집 영양사 이경화