

시립백석어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장

- 출 처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
- 발행일 : 2026. 8. 12.
- 작성자 : 강보경, 김고은, 이진아 영양사

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)	03일(토)
	오전간식				김가루배추죽 ⑤⑥	경기지원과일 (샤 인머스켓)	
	점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 연근깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	
	오후간식				찐단호박&보리 차	햇도그 ①②⑤⑥⑩	
	저녁				차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돼지돈육찜⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘				535/24 444/16	541/22 366/19	
2 주 차	일자/요일	05일(월)	06일(화)	07일(수)	08일(목)	09일(금)	10일(토)
	오전간식		시리얼&우유②	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥		채소스틱&치즈 ②
	점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영 조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥	콩나물밥&양념 장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑩ 배추김치(백김 치)⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 배추김치(백김 치)⑨
	오후간식		과일요거트범벅 ②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유 ②		미숫가루⑤&우 유②
	저녁		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈육팽이버섯볶 음⑤⑥ 부추나물⑤⑥	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶참 ①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블 ⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨		★칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 깍두기⑨

			배추김치(백김치)⑨				
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		630/25 360/23	584/26(593/26) 377/13	589/25 401/17		576/20 278/7

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
	오전간식	신선과일(바나나)&연두부죽	떠먹는 요구르트②	경기과일(샤인머스켓)	당근죽②	경기과일(샤인머스켓)	시리얼&우유②
	점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑩⑦	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농(⑤⑥) 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	케이크①②⑤⑥&우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
	저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치(백김치)⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①②⑤ 깍두기⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	라구소스채소덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 실파된장국⑤⑥ 신선과일(굴)깍두기⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	695/20 397/14	606/27 453/14	574/23 355/15	509/22 462/18	554/30 341/21	604/19 352/16
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
	오전간식	과일(방울토마토⑫)&누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	경기지원과일(배)	마시는 요구르트②
	점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송농⑤⑥ 신선과일(단감)깍두기⑨
	오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥)&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱&치즈②
	저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑮ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ ★돈육당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 다시마뽕국 신선과일 배추김치(백김치)⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20	514/21

	칼슘					
--	----	--	--	--	--	--

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
	오전간식	신선과일(바나나)&채소죽	시리얼&우유②	경과과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	경과과일(샤인머스켓)	미숫가루⑤&우유②
	점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송늬⑤⑥ 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(굴) 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥)&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찜감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥	두유⑤
	저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기영양밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	★쌀국수⑤⑥⑩ 치즈채소주먹밥②⑤ 신선과일(포도) 깍두기⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	569/22 337/11	583/29 337/14	528/24 391/17	568/25 365/21	556/23 378/19	490/19 511/19
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	배추	고춧가루	국내산 한우	돼지 국내산	닭 국내산
	누룽지(국내산)	국내산	국내산			
	오리고기	육·수산물가공품	콩	수산물		
	오리 국내산	참치(가다랑어) 원양산 햄 돈육 계육 국내산	국내산	진미채	페루산	
		너비아니 계육, 돈육 국내산				

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

