

고양시립대화소망어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장

- 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 발행일 : 2026. 09.15
- 초록색괄호 대체가 가능한 메뉴
- 분홍색괄호 추가 제공이 가능한 메뉴
- 초록색괄호 대체가 가능한 메뉴
- 추가 및 대체메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호메뉴를 제외한 후 공지 및 게시

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)	03일(토)
	오전간식				김가루배추죽 ⑤⑥	신선과일(바나나)	
	점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 연근깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	*개 천 절*
	오후간식				찐단호박&보리 차	핫도그 ①②⑤⑥⑩	
	저녁				차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물5,6 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(샤인머스켓)	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 마시는요구르트 ②	
	변동사항 (대체식품)				찐단호박=우유	핫도그=어묵바, 우유	
	칼로리 단백질 칼슘				535/24 454/16	541/22 455/25	
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	*대체공휴일*	차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영 조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념 장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	*한글날*	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 송송 배추김치⑨
	오후간식		과일요거트범벅 ②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유 ②		미숫가루⑤&우 유②

	저녁		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 참치팽이버섯볶음 ⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(단감)	백미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶침 ①⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 두유⑤	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블 ⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(배)		
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		630/25 388/23	584/26 439/16	589/25 433/18		

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
	오전간식	신선과일(방울토마토12)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근죽	신선과일(배)	시리얼&우유②
	점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 배추김치⑨
	오후간식	빵(크로와상①②⑤⑥) &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
	저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치⑨ (저녁간식) 시리얼&우유②	소고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①②⑤ 깍두기⑨ (저녁간식) 신선과일(배)	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 미숫가루⑤&우유②	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (저녁간식) 신선과일(샤인머스켓)	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 떠먹는요구르트②	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	582/25 540/18	606/27 492/15	574/23 448/19	509/22 485/19	554/30 430/26	
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
	오전간식	신선과일(사과)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(방울토마토12)	떠먹는요구르트②
	점심	수수밥 애호박찜국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
	오후간식	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②

	저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨ (저녁간식) 두유⑤	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑱ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(단감)	백미밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑱ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 시리얼&우유②	수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(배)	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 미숫가루⑤&우유②	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	551/25 426/17	603/22 375/16	553/21 497/25	587/31 518/16	516/20 408/16	

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
	오전간식	신선과일(키위)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(방울토마토12)	미숫가루⑤&우유②
	점심	백미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜 ⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우뭇국 ⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음 ⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이 ⑤⑩ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마양파국 배추김치⑨
	오후간식	빵(뜯어먹는치즈 빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프 ②⑤⑥	두유⑤
	저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음 ⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 미숫가루⑤&우유②	소고기영양밥 ⑤⑥⑯ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 신선과일(배)	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림 ⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 두유⑤	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 신선과일(샤인머스켓)	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물 ⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 마시는요구르트 ②	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	569/22 430/15	583/29 362/14	528/24 453/20	568/25 403/22	556/23 467/25	
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥, 죽, 누룽지 국 내산	배추 국내산		국내산 한우	국내산	국내산
		고춧가루 국 내산				
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	훈제오리-국내산	핫도그-돼지 고기(국내산) 참치-가다랑 어(원양산) 떡갈비-돼지 고기,소고기 (국내산) 돈가스-돼지 고기(국내산)	두부,연두부,순 두부-국내산		진미채-오징어(페루,칠레,중 국등)	

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.

고양시립대화소망어린이집