

일자	10월 '단호박'				1일(목)	2일(금)	3일(토)개천절
오 전	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출				오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)	청포도(제철과일)	10월 3일 개천절 
점 심					잡곡밥 애호박전국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후					찐감자, 매실차	찐만두①②⑤⑥⑧⑩ ⑬⑭⑮, 우유②	
열량	단백질			418	15	399	19
일자	5일(월)대체육일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)한글날	10일(토)	
오 전	10월 3일 개천절 대체휴일	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	바나나(공급과일)	국물시리얼⑤⑥, 우유②	한글날 	두유⑤	
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림 ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오 후		옥수수채소전①⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	단호박 크림수제비 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯			
열량	단백질	412	16	425	17	447	18
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오 전	사과(제철과일)	달걀당근죽①	배(공급과일)	으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②	가족사랑 운동회 	두유⑤	
점 심	백미밥 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살부추전 ①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	단호박파장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 청경채유자청무침 배추김치⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오 후	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯, 우유②	어묵바⑤⑥			
열량	단백질	387	13	469	20	470	18
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)	
오 전	포도(제철과일)	두부미역죽⑤	굴(공급과일)	오이스틱, 떠먹는요거트②	바나나(제철과일)	두유⑤	
점 심	잡곡밥 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회 &참깨소스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑨	
오 후	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 우유②	후리가게주먹밥①② ⑤⑥⑨, 우유②	채소부침개①⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		
열량	단백질	386	15	413	18	407	14
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오 전	단감(제철과일)	달걀애호박죽①	사과(공급과일)	국물시리얼⑤⑥, 우유②	바나나(제철과일)	두유⑤	
점 심	백미밥 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치건과조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑫⑮⑯ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드& 유자드레싱 배추김치⑨	
오 후	단팥빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②	단호박견과범벅①⑤	핫도그①②⑤⑥⑩⑭⑮, 우유②		
열량	단백질	415	17	408	14	409	16

♣식단은 일정 또는 재료구입에 따라 다소 변경될 수도 있습니다.♣2

♡장자어린이집에서는 차별화된 바른먹거리를 위하여 푸드원의 식재료 전문브랜드인 "푸드머스"에서 구매 합니다.♡

★저염급식 실천으로 월요일은 국 없는 날입니다.

★노란색 부분은 자연식품에 해당되며 원산지는 아래의 표를 참고해주세요★ ★ 출처 : 구리시 어린이급식관리지원센터 ★

알러지 유발 식품				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲홍합 ⑳잔																			
원산지 표시	쌀				콩	배추김치		소	돼지	닭	오리	삼치	식육·어육 가공품										
	밥	죽	잡쌀	현미	흑미	두부류	배추	고춧가루	(한우)				오징어										
	국내산										훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선가스(명태-러시아산), 메밀전병(김치-국내산), 명엽채(명태-베트남산), 고등어(국내산) 함박스테이크(돈육-국내산, 닭고기-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 너비아니(돈육-국내산), 새우(베트남산), 참치(다량어-원양산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.												

일자	10월 ‘단호박’				1일(목)		2일(금)		3일(토)개천절			
오 전	‘푸드브릿지’ (food+bridge)  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출				오곡라떼②⑤ (미숫가루, 우유)		청포도(제철과일)		10월 3일 개천절 			
점 심					잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오 후					찐감자, 매실차 644 23		찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮, 우유② 614 30					
열량 단백질												
일자	5일(월)대체 휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)한글날		10일(토)	
오 전	10월 3일 개천절 대체휴일 		으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②		바나나(공급과일)		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		한글날 		두유⑤	
점 심			백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림 ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국 수육&자염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오 후			옥수수채소전①⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		NEW 단호박 크림수제비 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰					
열량 단백질	634 24		634 25		635 28							
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오 전	사과(제철과일)		달걀당근죽①		배(공급과일)		으깬견과류④⑭, 떠먹는요거트②		가족사랑 운동회 		두유⑤	
점 심	백미밥 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살부추전 ①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ 청경채유자청무침 배추김치⑨				참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오 후	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		찐 고구마, 우유②		크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰, 우유②		어묵바⑤⑥					
열량 단백질	596 20		722 28		724 28		611 30					
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오 전	포도(제철과일)		두부미역죽⑤		굴(공급과일)		오이스틱, 떠먹는요거트②		바나나(제철과일)		두유⑤	
점 심	잡곡밥 삼색달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침 ⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 3 쇠고기단호박조림 ⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ 브로콜리소회 &참깨소스 ①②④⑤⑥⑧		크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ 깍두기⑨	
오 후	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 우유②		후리가케주먹밥①② ⑤⑥⑨, 우유②		채소부침개①⑤⑥		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②			
열량 단백질	595 23		639 28		616 23		626 21		650 25			
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오 전	단감(제철과일)		달걀애호박죽①		사과(공급과일)		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		바나나(제철과일)		두유⑤	
점 심	백미밥 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치건과조림 ④⑤⑥⑬ 깍두기⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑮⑯ 건파래자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 애호박맑은국 돈육찜닭⑤⑥⑩⑬ 콘파프리카무침 배추김치⑨		백미밥 달걀팥국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		해물볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드& 유자드레싱 배추김치⑨	
오 후	단팥빵①②⑤⑥, 우유②		찐 고구마, 우유②		간장비빔국수⑤⑥, 마시는요거트②		단호박견과파범벅①⑤		핫도그①②⑤⑥⑩⑬, 우유②			
열량 단백질	639 26		627 21		630 25		660 22		686 27			

♣식단은 일정 또는 재료구입에 따라 다소 변경될 수도 있습니다.♣2

♡장자어린이집에서는 차별화된 바른먹거리를 위하여 **플무원의 식재료 전문브랜드인 “푸드머스”**에서 구매 합니다.♡

★저염급식 실천으로 올봄에 **염** 걱정 없는 날입니다.

★노란색 부분은 자연식품에 해당되며 원산지는 아래의 표를 참고해주세요★ ★ 출처 : 구리시 어린이급식관리지원센터 ★

알러지 유발 식품												①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲호합 ⑳젓													
원산지 표시	쌀					콩	배추김치		소(한우)	돼지	닭	오리	삼치 오징어	식육·어육 가공품											
	밥	죽	참쌀	현미	흑미	두부류		배추	고춧가루																
	국내산												훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선까스(명태-러시아산), 메밀전병(김치-국내산), 명엽채(명태-베트남산), 고등어(국내산), 함박스테이크(돈육-국내산, 닭고기-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 너비야니(돈육-국내산), 새우(베트남산), 참치(다랑어-원양산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.												

2026년 10월 저녁 식 단 표

일자	10월 '단호박'			1일(목)	2일(금)	3일(토)개천절
오 전	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출			백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팓국⑯ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	 10월 3일 개천절
점 심						
오 후						
열량 단백질						
일자	5일(월)대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)한글날	10일(토)
오 전	10월 3일 개천절 대체휴일 				 한글날	
점 심		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오 후						
열량 단백질						
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오 전					 가족사랑 운동회	
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 닭살채소볶음 ⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑰ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑰ 온두부찜&양념장 ⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오 후						
열량 단백질						
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오 전						
점 심	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니 파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림 ⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국 ⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오 후						
열량 단백질						
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오 전						
점 심	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 두부완자전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육목살조림 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부춧국 ⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림 ⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오 후						
열량 단백질						

♣식단은 일정 또는 재료구입에 따라 다소 변경될 수도 있습니다.♣

♡장자어린이집에서는 차별화된 바른먹거리를 위하여 풀무원의 식재료 전문브랜드인 "푸드머스"에서 구매 합니다.♡

★저염급식 실천으로 월요일은 국 없는 날입니다.

★노란색 부분은 자연식품에 해당되며 원산지는 아래의 표를 참고해주세요★ ★ 출처 : 구리시 어린이급식관리지원센터 ★

알려지 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲홍합 ⑳참																	
원산지 표시	쌀					콩		배추김치		소 (한우)		돼지	닭	오리	삼치	식육·어육 가공품			
	밥	죽	잡쌀	현미	흑미	두부류	배추	고춧가루											
	국내산															너비아니(돈육-국내산), 훈제오리(오리-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.			