발행일 : 2026년 9월 29일
발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
원 장 : 이 의 선

2026년 10월 점심 및 간식 식단

영양사: 김경희

♥이달의채소친구♥-"청경채"



▶ 칼슘과 비타민K가 풍부하여 뼈 건강에 도움을 준다.
▶ 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 돕고 원활한 배변 활동에 도움을 준다.

10월 제철식품 : 무, 버섯, 사과, 감

일자						
오전간식				1(목)	2(금)	3(토)개천절
점심				매니코플, 샤인머스켓쥬스 쌀밥 감자양파국 메추리알장조림⑤⑥⑯ 숙주나물 배추김치⑨	떠먹는 요거트 쌀밥 모둠어묵탕 동그랑땡구이 김자반 배추김치⑨	
오후간식				찐고구마, 두유⑤	꽈배기, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)				667/30	615/28	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		우유②+콘푸라이트	배	미미만쥬, 사과즙		
점심	대체공휴일	쌀밥 근대된장국 돈까스 양배추 새콤무침 배추김치⑨	돈육 짜장밥 달걀국① 탕수육 단무지	쌀밥 부대찌개①②⑤⑨⑩⑮⑯ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		치즈볼, 요구르트	카스테라, 우유	미니우동		
칼로리(kcal)/단백질(g)		634/22	644/24	608/29		
일자	12(월)	13(화)	14(수) 생일잔치	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나라떼	샤인머스켓	우유②	샤인머스켓	떠먹는 요거트	
점심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리 오이파프리카무침 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국 잡채 치킨너겟 배추김치⑨	쌀밥 숙주양팟국 돈육굴소스볶음 애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국 닭살 데리야끼 구이김 배추김치⑨	
오후간식	감자튀김, 요구르트	핫도그, 요구르트	잔치국수	어묵꼬치	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	604/19	608/27	604/28	615/23	655/21	
일자	19(월)	20(화)포천사랑데이	21(수)	22(목)	23(금)상강	24(토)
오전간식	쁘띠쿨자두	배	우유②+콘푸라이트	배	마시는 요거트	
점심	쌀밥 만둣국 너비아니 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국 돈수육 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이 된장국 치킨텐더 참나물무침 배추김치⑨	쌀밥 순두부 백탕 고등어구이 김자반 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크, 우유	감자, 요구르트	간장떡볶이⑤⑥	찐만두, 요구르트	슈크림빵①②⑥, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	601/27	626/32	619/17	626/26	610/29	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	딸기라떼	샤인머스켓	우유②	사과	떠먹는 요거트	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 가라아게 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지	쌀밥 된장국⑤⑥⑱ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 생선까스+타르타르 구이김 배추김치⑨	
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	짜장면	후리가케 주먹밥	어묵탕	소보로빵, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	620/18	609/23	640/26	628/29	613/23	

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀(찹쌀 현미, 흑미, 찐쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	동그랑땡
국내산			국내*수입산 중 택일			국내*수입산 중 택일							

수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			배추김치
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	
국내*수입산 중 택일											국내산

포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터