



2026년 10월 식단



1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)	3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전간식				찰물만두국	소고기채소죽	오전간식	현실생선채소죽	사과	새우누룻지죽	찐고구마	단호박죽	오전간식	소고기미역죽	배	새우순두부탕	바나나	크림리조토
							슬라이스치즈		유기농우유				우유미숫가루			유기농우유	
점심				찰현미밥 소고기양배추국 박질포테이토 가자미구이 (영아:가자미구이)	잡쌀밥 전새우묵국 닭야채볶음	점심	잡쌀밥 돌깨무채국 돈육살정경채조림	찰현미밥 느타리된장국	자조밥 순살감자탕	차수수밥 달콤탕	강황잡쌀밥 소고기미역국	점심	차수수밥 애호박된장국	죽미밥 감자양파국	돈육단호박카레라이스	기장밥 김치콩나물국	강황잡쌀밥 소고기버섯국
				숙갓나물	카프리채샐러드		콩나물무침	도라지유자청무침	숙주나물무침	구이김	양상추사과무침		훈제오리겉잎볶음	돈육주꾸미볶음	양상추토마토 지스샐러드	유자콘즈삼치구이 (영아:삼치구이)	다진고기두부조림
				배추김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)		배추김치 (영아:백김치)	알타리김치 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)		배추김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)
오후간식				로제푸실리파스타	꿀떡 (영아:찐단호박)	오후간식	치즈케익빵 사인머스켓	버섯크림푸실리	소고기불국수	새우배추채전	증편 (영아:찐감자)	오후간식	마린 사인머스켓	잔치국수	감자버터구이	불고기버거	바람떡 (영아:찐고구마)
				통굴래차	유기농우유		유기농우유	무침가주스 (0세:보리차)		오미자차	유기농우유		유기농우유		유기농우유	무침가주스 (0세:보리차)	유기농우유
저녁				백미밥 순두부백탕 돈육근약장조림 애호박나물	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로컬리볶음	저녁	백미밥 두부된장국 혼채오리볶음 무성채무침	백미밥 콩비지찌개 삼치구이	백미밥 육개장 두부구이	백미밥 알알이된장국 연근조림	소고기부음밥 무채된장국	저녁	백미밥 황태두부국 돈육개소스무침	잡쌀밥 달고기무국	백미밥 콩가루배추국 소고기표고볶음	백미밥 다시마튀각 청경채나물	마파두부덮밥 감자달걀국 세멸치볶음
				백김치 (영아:백김치)	백김치 (영아:백김치)		백김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	백김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)		깍두기 (영아:백김치)	백김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)	백김치 (영아:백김치)
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	*원산지 표시*					
오전간식	대채 휴일	블루베리	새우채소죽	사인머스켓	한글날	오전간식	닭녹두죽	바나나	양송이크림스프	사과	소고기채소죽	*알레르기 유발식품*					
		유기농요거트		슬라이스치즈				유기농요거트	조각식빵	슬라이스치즈		쌀	밥/죽/누룻지	국내산	1	난류	11
													잡곡류 (잡쌀,옥미,현미)	국내산	2	우유	12
점심		자조밥 아욱국	소고기콩나물밥 황태두부국	강황잡쌀밥 팽이버섯된장국		점심	기장밥 두부오백새우젓국	차수수밥 전새우아욱국	자조밥 유부김치국	뿌리채소영양밥 자물된장찌개	강황잡쌀밥 팽이버섯국	육류	쇠고기	국내산_한우	3	매밀	13
		돈육양배추볶음	감자계란샐러드	임연수구이			돈육불고기	순살닭갈비	가자미구이	야채달걀찜	부드러운생안심 카스 (0세:안심구이)		돼지고기	국내산	4	망고	14
		오이무침	배	상추사과무침			상추겉잎무침	청포묵김무침	치커리배무침	도토리묵무침	양상추샐러드		닭고기	국내산	5	대두	15
		배추김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	배추김치 (영아:백김치)			배추김치	알타리김치 (영아:백김치)	배추김치	배추김치	깍두기 (영아:백김치)		오리고기	국내산	6	밀	16
												김치	배추	국내산	7	고춧가루	17
													고춧가루 소금	국내산 국내산	8	계	18
오후간식		후라이버닝	한식잡채	무지개떡 (영아:찐고구마)		오후간식	핑거스타킹 배	어묵숙갓우동	만두탕수 (0.1세: 살은물만두)	감자샌드위치	꿀설기떡 (영아: 안종쌀찐빵)	콩	두부류/ 콩국수/ 콩비지	국내산	9	새우	19
		유기농우유	옥수수차	유기농우유			유기농우유		매실차	유기농우유	유기농우유		나치, 주꾸미	태국산, 베트남산, 인도네시아산	10	돼지고기	
저녁		백미밥 달콤탕 세멸치볶음	백미밥 청국장찌개 채소계란볶음	백미밥 유부다시마국 임연수구이		저녁	백미밥 소고기숙주국 임연수구이	백미밥 돈육김치찌개 새우계란볶음	백미밥 오징어묵국 돈육단호박조림	미역국 자장닭볶음	새우묵국 돈육채파망고볶음	수산물	고등어, 오징어, 꽃게	국산	(식품의약품안전처 19종) * 알레르기 유발식품군을 꼭 확인하시고, 특이사항이 있을 시 담당교사에게 전달 바랍니다. *식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변동될 수 있습니다		
		우영조림	청경채굴소스볶음	숙주나물			취나물볶음	애호박나물	감자채볶음	양배추무침	콩나물무침		통태	러시아산			
		배추김치 (영아:백김치)	깍두기 (영아:백김치)	백김치 (영아:백김치)			백김치	깍두기 (영아:백김치)	배추김치	깍두기	배추김치		참조기	국산			
													아귀	국산			
													기타	연아: 미국산, 칠레산 삼치: 국산 임연수: 수입산 새우살: 국산 전복살: 국산	*0세는 전분/다진것으로 제공		
															*아지들어린이집 김희영영양사 작성		