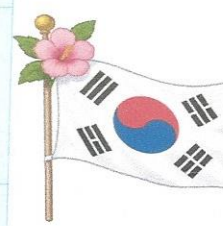


2026년 10월 식단표

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절	
오전간식		브로콜리죽		두부당근죽⑤			
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육복쌈⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬			
오후간식		배추전⑤⑥/옥수수차		바나나/우유②			
열량 (kcal) 단백질 (g)		508 16.5		572 25.7			
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날	
오전간식				*새우살죽⑤⑥⑨ (달걀죽①)		파프리카죽	
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑭ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ (맑은장국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	
오후간식				단호박찜/우유②		사과/두유⑤	
열량 (kcal) 단백질 (g)		544 23.0		657 27.5		676 25.4	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		양배추죽⑬		흑임자죽		쇠고기죽⑤⑥⑬⑭	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑭ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복쌈국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
오후간식		포도/우유②		볶음우동⑤⑥⑬		배/짜먹는요구르트②	
열량 (kcal) 단백질 (g)		498 20.4		580 19.8		536 26.2	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날	
오전간식		미역죽		채소죽		참치죽	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑭ (미소국⑤⑬) 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②	
오후간식		토마토슬라이스⑫/ 유아치즈②		부추전⑤⑥/보리차		사과/우유②	
열량 (kcal) 단백질 (g)		510 20.9		540 18.9		504 21.9	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		순두부죽⑤		부추영양죽		숙주죽	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑭ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ *순살삼치조림⑤⑥⑬ (두부양념조림⑤⑥⑬) 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		배/두유⑤		찐고구마/등글레차		포도/우유②	
열량 (kcal) 단백질 (g)		539 21.1		499 16.3		514 21.7	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		감자죽		청경채죽		치즈죽②	
점심		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		짜장면⑤⑥⑩⑬		키위/우유②			
열량 (kcal) 단백질 (g)		634 23.8		553 18.7		355 11.6	
[식품 알레르기 유발물질]		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲젓					
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '야생산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표시		밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩	
		쌀		참쌀		배추	
		국내산		국내산		고춧가루	
		국내산		국내산		두부	
		국내산		국내산		순두부	
		국내산		국내산		쇠고기(국거리용)	
		국내산		국내산		쇠고기(불고기용)	
		국내산		국내산		수입산	
		국내산		국내산		후주산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산			