

2026-10월 식단

요일 일자	월	화	수	목	금	토	
오전간식				1	2	3 개천절	
점심	 “복어채찬치국수” 복어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다.			타락죽②, 우유② 흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	장국죽⑤⑥⑩, 우유② 흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	 개천절	
오후간식	 “고구마토마토달걀볶음” ‘맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트’에서 아이디어상을 수상한 메뉴입니다.			찰보리빵①②⑤⑥ 658/22/332	과일(바나나), 전감자 652/28/349		
열량/단백질/칼슘							
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날	10	
오전간식		달걀죽①, 우유② 돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	시금치죽, 우유② 흰쌀밥, 깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡⑤⑥⑦ 잡채	누룽지죽, 우유② 흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥	 한글날	우유② 달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②	
점심		구운도넛①②⑤⑥ 700/23/354	당근스틱, 굴림만두⑤⑥⑩ 730/28/318	복어채찬치국수⑤⑥ 746/40/342		과일(포도) 532/20/339	
오후간식							
열량/단백질/칼슘							
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17	
오전간식	새우살죽⑨, 우유②	치즈죽②, 우유②	참쌀무죽, 우유②	당근죽, 우유②	쇠고기죽⑩, 우유②	우유②	
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭살미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟⑤⑥ 콩나물무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥ 떡갈비①⑤ 시금치나물	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	닭살덮밥⑤⑥⑬ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지쌀국수 ②⑤⑥⑧⑬⑭⑮ 추가밥 배추김치⑨ 과일(배)	
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ 685/25/302	과일(토마토⑫) 꼬마주먹밥⑤⑬ 702/30/442	파프리카스틱 우유식빵①②⑤⑥ 679/25/327	전고구마, 둥글레차 615/22/309	과일(단감) 모듬어묵탕⑤⑥ 726/35/478	두유⑤ 571/21/417	
열량/단백질/칼슘							
일자	19	20	21	22	23	24	
오전간식	흑임자죽, 우유②	아욱죽⑤⑥, 우유②	두부죽⑤, 우유②	누룽지죽, 우유②	닭살죽⑬, 우유②	우유②	
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 소고기미역국 돈육간장불고기 ②⑤⑥⑫⑬ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥,우유 705/28/381	과일(키위) 크림리조또①②⑤⑥ 679/27/309	오이스틱 김치전⑤⑥⑨ 648/26/321	구운달걀①, 매실차 684/30/336	과일(사과) 치즈스틱①②⑤⑥ 737/29/394	과일(바나나) 491/18/351	
열량/단백질/칼슘							
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30	31	
오전간식	타락죽②, 우유②	브로콜리죽, 우유②	쇠고기죽⑩, 우유②	동태살죽, 우유②	시금치죽, 우유②	우유②	
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 뽕어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 유부국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	삼색주먹밥⑤ 757/29/314	과일(배) 볶음쌀국수①⑤⑥⑨ 759/27/321	당근스틱 크로와상①②⑤⑥ 765/26/320	키위, 떠먹는요구르트② 635/26/480	과일(샤인머스켓) 밤식빵①②⑤⑥ 724/31/381	과일(단감) 495/23/328	
열량/단백질/칼슘							
원 산 지 표 시	쌀(참쌀, 현미 포함)		배추김치		쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)		
	밥	누룽지	배추	고춧 가루	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	콩		식육·어육 가공품		수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크림소스리조또)	돈가스	
		가다랑어		돼지고기		돼지고기	
국내산		국내산		국내산		국내산	
		원양산국내가공		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	