

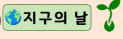
2026년 10월 식단표

영양사 장혜민

일자				1(목)	2(금) LOW 당	3(토)
오전간식	  면역력을 높여주는 튼튼 채소 어떤 채소가 있는 지 살펴볼까요? - 비타민 C, 베타카로틴 등 다량 함유 - 비타민 C는 체내의 발암물질 생성을 억제하고 베타카로틴 성분은 감기에 대한 저항력을 높임 # 베타카로틴 : 녹황색 채소 등에 다량 함유, 항산화작용 등의 역할을 함 - 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하여 특히 녹색 잎 부위에 많이 들어있고 비타민 C는 감기 등 조리 후에도 영양소 손실이 적은 편 - 비타민 C가 면역력을 높여 감기에방에 좋음			미숫가루5&우유2	신선과일 샤인머스켓	
이유식				잔멸치죽5,6	두부애호박죽5	
점심				흑미밥 저염두부맑은국5 돼지고기수육10 &어린이쌈장5,6 청포묵무침5,6 깍두기9	수수밥 미소된장국5 돈육매추리알조림1,5,6, 10(돈육장조림10) 숙주나물무침5 백김치9	
오후간식				찐고구마&매실주스	블루베리잼샌드위치2,5 &우유2	
저녁				기장밥 만둣국5,6,10 두부부침5,6 버섯당근나물5,6 백김치9	토마토달걀덮밥 1,5,6,8,9,12 유부쌈장국5 육즙가득미니떡갈비 5,6,10,16 깍두기9	
열량/단백질(kcal/g)				1179/37	1108/31	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		당근스틱& 어린이치즈2	소고기채소죽16	씨리얼5,6&우유2		두유5
이유식		김가루채소죽5,6		연두부죽5		
점심		수수밥 순두부백탕5,6 등심돈까스&소스 1,5,6,10,12,16 (돈육파프리카볶음10) 상추사과무침5,6 백김치9	소고기콩나물밥5,6,16 &양념장5,6 팽이버섯맑은국5,6 새우튀김5,6,9 깍두기9	흑미밥 황태미역국5,6 훈제오리볼고기5,6 미니새우이버섯볶음5 깍두기9		짜장밥5,6,10 미소장국5,6 깍두기9 사과주스
오후간식		베이컨볶음우동 5,6,10,18	마시는요구르트2& 신선과일 배	달콤단호박& 옥수수차		-
저녁		기장밥 시금치된장국5,6 참치팽이버섯볶음5,6 부추나물5,6 깍두기9	돈육굴소스덮밥5,6,10,18 미역미소장국5,6 두부스크램블5,6 깍두기9	수수밥 애호박국5,6 매추리알볶침1,5,6,12 우양채조림5,6 백김치9		-
열량/단백질(kcal/g)		1062/43	1093/35	1166/42		489/15
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) LOW 당	17(토)
오전간식	소고기무죽16	오이스틱& 어린이치즈2	새우당근죽9	아몬드씨리얼5,6,& 우유2	신선과일 샤인머스켓	바나나
이유식		들깨버섯죽5,6		애호박죽5,6	김가루무죽5,6	
점심	수수밥 모듬버섯국5,6 순살고구마찜닭5,6,15 아몬드멸치볶음5,6 백김치9	흑미밥 근대된장국5,6 한우양파볶음5,6,16 연근깨소스무침5,6 깍두기9	다름을 이해하는 한끼 <10월의나라:미국> 아메리칸핫도그 2,5,6,10,16 감자스프2,5,6,16 통살치킨5,6,15 마카로니샐러드5,6,12 야채피클5,6 애플주스2,5	기장밥 맑은청경채국5,6 두부양념조림5,6 간장진미채볶음5,6,17 깍두기9	참쌀밥 애호박찜국5,6,9 된장소스돈육주물럭 5,6,10 새콤오이무침5,6 백김치9	새우볶음밥5,6,9 미소장국5,6 구이김5,6 깍두기9
오후간식	우리밀촉촉마들렌1,2,5,6 (하트살과자2,5) &신선과일 배	짜장면5,6,10,15,16	떠먹는요구르트2& 신선과일 샤인머스켓	감자버터구이&보리차	미니딸기파운드1,2,5,6 (찐빵6)&우유2	-
저녁	기장밥 감자국5,6 돈육마파두부5,6,10 미역나물 깍두기9	참쌀밥 다시마두부국5,6 닭살숙주볶음5,6,15 김자반무침5,6 백김치9	소고기잡채덮밥5,6,16 배추된장국5,6 무나물5,6 깍두기9	흑미밥 우동국5,6 돈육가지볶음5,6,10 맛살양배추볶음1,5,6,8 백김치9	수수밥 감자된장국5,6 소불고기5,6,16 채소스크램블에그1,2,5 깍두기9	-
열량/단백질(kcal/g)	1022/34	1156/42	1160/37	1065/38	1153/40	443/18

2026년 10월 식단표

영양사 장혜민

일자	19(월) 	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밥새우채소죽5,6,9	파프리카스틱&어린이치즈2	닭살팽이버섯죽15	현미후레이크5,6&우유2	신선과일 배	떠먹는요구르트2
이유식		감자양파죽5,6		우거지죽5,6	두부브로콜리죽5	
점심	기장밥 황태두부국5,6 메추리알우영조림1,5,6 (우영돈육조림5,6,10) 애호박볶음5,6 백김치9	수수밥 채소당면국5,6 닭가슴살당근볶음5,6,15 들깨버섯나물5,6 깍두기9	고구마카레라이스5,6,10 우동장국5,6 꽃맛샐러드1,5,6,8 (오리엔탈양상추샐러드5,6) 깍두기9	잡쌀밥 고소한김팍국 돈육양배추볶음5,6,10 청경채된장나물5,6 백김치9	흑미밥 다시마채국5,6 꼬꼬파프리카볶음5,6,15 불어묵조림5,6 깍두기9	김가루참치주먹밥5 미소장국5,6 깍두기9 바나나
오후간식	결결이치즈스틱1,2,5,6 (하트찰과자2,5)& 신선과일 씨없는포도	우유에빠진우리밀핫도그 1,2,5,6,10,12,16 (찐빵6)&케첩2,5,6,12	마시는요구르트2& 신선과일 배	고구마맛탕&우영차	우리밀카스테라1,2,5,6,16 (자색고구마스낵5) &우유2	-
저녁	수수밥 버섯된장국5,6 카레두부구이5,6 크래미콩나물볶음 1,2,5,6,8,12 깍두기9	흑미밥 들깨무국5,6 돈육참스테이크 5,6,10,12,16 사과양배추코울슬로1,5 깍두기9	돈육짜장밥5,6,10 채소당면국5,6 계란어묵전1,5,6 백김치9	기장밥 애호박새우젓국9 닭살고구마조림5,6,15 오이무침 깍두기9	잡쌀밥 순두부백탕5,6 돈육데리야끼조림5,6,10 새송이버섯볶음5 백김치9	-
영양/단백질(kcal/g)	985/37	1051/41	1077/38	1068/34	1147/43	446/17
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 	31(토)
오전간식	팽이순두부죽5	고구마스틱&어린이치즈2	소고기애호박죽16	오곡후레이크5,6&우유2	신선과일 샤인머스켓	두유5
이유식		가지닭살죽15		고구마죽	황태죽5,6	
점심	흑미밥 연두부맑은국5 소고기단호박찜5,6,16 우영조림5,6 백김치9	수수밥 건새우미역국5,6,9 깻잎닭갈비5,6,15 숙주무침5,6 깍두기9	굴소스닭고기덮밥5,6,15 곤약어묵국5,6 으깬두부숙갓무침5,6 깍두기9	기장밥 부추된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 콩나물당근무침5,6 백김치9	잡쌀밥 아욱국5,6 간장돈육사태찜5,6,10 파프리카나물5,6 백김치9	소불고기볶음밥5,6,16 미소장국5,6 구이김5,6 깍두기9
오후간식	촉촉마들렌1,2,5,6(쌀떡빵) &신선과일 파인애플	우리밀찐빵6	떠먹는요구르트2& 신선과일 샤인머스켓	보슬보슬찐감자& 보리차	우유스틱브레드1,2,5,6 (저당보리과자5)&우유2	-
저녁	기장밥 아욱된장국5,6 돈육고사리볶음5,6,10 애호박나물5,6 깍두기9	잡쌀밥 미소장국5,6 버섯달걀장조림1,5,6 파프리카맛살새콤무침 1,5,6,8 백김치9	햄파프리카볶음밥5,6,10 배추된장국5,6 버섯돈육장조림5,6,10 백김치9	흑미밥 다시마양파국5,6 간장두부조림5,6 가지양파볶음5,6 깍두기9	수수밥 들깨된장국5,6 한우숙주볶음5,6,16 우영조림5,6 깍두기9	-
영양/단백질(kcal/g)	1109/42	960/35	1009/36	1038/39	1201/41	668/24

원산지 표시

닭고기	오리고기	소고기	돼지고기	배추김치		쌀 (수수,기장.흑미.잡쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산물가공품		
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 국내산 죽 국내산	떡갈비:돼지고기,소고기(국내산) 돈까스:돼지고기,소고기(국내산) 통살치킨:닭고기(국내산)		
콩(두부류.콩비지)		진미채		황태				건새우	
두부 국내산 콩비지 국내산 연두부 국내산		페루산		러시아				국내산	

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲참

※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제품 시 유의하여 주시기 바랍니다.

※ 유아3-5세 1일 에너지권장량 : 단백질1400kcal, 20g을 기준으로 제공됩니다.

※ 염도는 0.3~0.5%로 제공됩니다.

※ 괄호의 메뉴는 알레르기 대체식입니다.

※ 식재료 공급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

