

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]			콩나물양배추죽⑤	두부시금치죽⑤	
중식	① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산을 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			수수밥/깍두기⑨ 들깨우거죽⑤⑥ 너비아니연근조림 ⑤⑥⑩⑫ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②제철과일	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			615/22	651/33	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	기장미역죽	쇠고기죽⑩		노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기 ⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑫ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 열갈이배추국 저당사과제육볶음 ⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③제철과일	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		687/24	654/30	705/28		507/33
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	들깨아욱죽	단호박죽	순두부죽⑤	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑩	닭가슴살죽⑫
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑦⑧⑫ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국 ②⑤⑥⑫⑫⑫ 두부연근전 ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박임된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차 제철과일	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①, 보리차 제철과일	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩제철과일	-
열량/단백질	595/28	643/24	690/28	642/23	645/29	465/22
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽	닭살숙주죽⑫	모듬버섯죽	두부양배추죽⑤	시금치무죽	흰살생선죽(쇠고기배죽⑫)
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ (쇠고기)두루치기 ⑤⑥⑫ 건취나물볶음⑤⑥	닭살쌔워덮밥⑤⑥⑫ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림 ⑤⑥⑫ 열갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥제철과일	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차 제철과일	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차 제철과일	-
열량/단백질	603/20	750/35 778/33	582/24	734/23	597/27	478/22 482/21
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	브로콜리죽	고구마죽	노른자근대죽①	오이김죽	닭살우영죽⑫	느타리버섯죽
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연령별매뉴 매추리알볶침 ①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순대장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차 제철과일	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥ 제철과일	찐고구마, 우유②	간장비빔제철과일국수 ⑤⑥	-
열량/단백질	612/19	710/31	637/26	653/26	662/26	413/14

열량/단백질	522/23	441/18	420/19	423/18	386/11
--------	--------	--------	--------	--------	--------

밥, 죽		배추김치		백김치		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)		배추	고춧가루	배추		두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산		국내산	국내산	국내산		국내.수입산	국내.수입산	국내산	호주산	호주산	호주산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	함박스테이크			수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	
수입산	국내산	국내.수입산		돼지고기	돼지고기	쇠고기				오징어	
				국내,수입산	국내,수입산	국내,수입산			원양산	원양산	