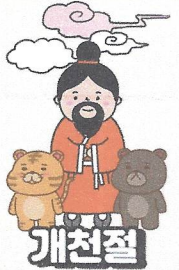


날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	바나나	
중식	① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일로 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			수수밥/작두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 등굴레차	토마토스파게티②③⑥⑩⑪⑫⑬	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			471/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		채소스틱, 우유②	샤인머스켓	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		흰쌀밥/작두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑪ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑪ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/작두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/작두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑪ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차		-
열량/단백질		443/16	405/19	507/18		302/24
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	샤인머스켓	두부과자①⑤⑥, 우유②	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	포도	옥수수스프②⑤⑥⑪⑫
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑨ 해물등그랑뎡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/작두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑪ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑪⑫ 부추된장국⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/작두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑪⑫⑬ 신메뉴: 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박익된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 등굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	453/17	442/18	479/20	382/18	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	바나나	미숫가루⑤, 우유②	배	채소스틱, 슬라이스치즈②	배	두유⑤
중식	수수밥/작두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박채지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑪) 건취나물볶음⑤⑥	닭살겉잎덮밥⑤⑥⑪ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 작두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/작두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑪ 얼갈이무침	흑미밥/작두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 등굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	509/24 530/22	382/17	512/18	370/18	362/17
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	유기농쌀과자, 우유②	포도	우유②
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/작두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑪ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/작두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑪ 달걀케첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 등굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	503/24	384/16	488/20	405/16	333/13

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑪ 참치양파국⑤⑥ 작두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박익된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 작두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 작두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		311/14	319/11	320/14	330/12

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산(미국, 캐나다 등)	외국산(미국, 캐나다 등)	호주산	호주산	호주산	호주산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	합박스테이크	수산물 가공품	참치	해물등그랑뎡	
국내산	국내산	국내산		돼지고기	돼지고기		다랑어	오징어	
				국내산	국내산		원양산	페루산	

밥		배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추		두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산		외국산(미국,캐나다등)	외국산(미국,캐나다등)	호주산	호주산	호주산	호주산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	너비아니	함박스테이크		수산물가공품	참치	해물등그랑뎡	
국내산	국내산	국내산		돼지고기	돼지고기	쇠고기				
			국내산	국내산	호주산			원양산	페루산	