

2026년 10월 식단표

일자	이달의식재료			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	"방울토마토"			채소죽	배	
점심	▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프			현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
오후간식				메밀전③⑤⑥	후래쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠-1 주2회죽식형, 영유아식단			411/16	396/20	
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식		브로콜리죽	샤인머스켓	달걀죽①		누룽지죽
점심	대체공휴일	보리밥 하얀팜빵국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 오리고기조림⑤⑥ 부추오이무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ [당근나물⑤⑥] 백김치⑨	차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식		🌿[진고구마]/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②
열량/단백질		459/21	356/16	432/16		441/22
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	샤인머스켓	치즈죽②	단감	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ [양배추나물⑤⑥] 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ [가자미구이⑤⑥] 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑬ 송농 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	🌿찐단호박 /우유②	잔치국수⑤⑥	한과⑤	연두부⑤	바나나/두유⑤
열량/단백질	389/15	388/18	402/19	396/17	352/13	426/20
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	🌿익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	부추전①⑤⑥	🌿찐고구마 /우유②	들깨갈국수⑤⑥	과일샐러드①⑤	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	골드키위/우유②
열량/단백질	409/19	470/20	359/14	353/14	443/17	511/21
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	감귤	녹두찜쌀죽	샤인머스켓	닭고기죽⑤⑥⑬	바나나	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 [애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨
오후간식	통밀식빵①②⑤⑥ /우유②	🌿찐감자 /우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	[달걀스크램블①②⑤] /우유②	방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	366/18	404/20	397/16	500/17	398/21	414/20
원산지	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산
	참치캔	참살탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	맛살
표시	다량어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣
	원양어	국내산	국내산	국내산	러시아	