

2026년 10월 점심 식단표

작성자: 경기광주시
어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

♥ 13일은 생일 잔치날로 생일 식단이 제공됩니다.

♥ 하늘색으로 표기된 메뉴는 원에 남아있는 원아들 대상으로 제공됩니다.

♥ 영아반은 백김치를 제공하고 있습니다.

♥ 어린이집에서는 알레르기를 대비해 제거식, 대체식을 준비하고 있습니다.

♥ 식재료 수급에 따라 '동일 식품 군 내 동일 조리법'으로 식단이 달라 질 수 있습니다.

✓ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴·전복·홍합 포함) ⑳샐

날 짜	1일(목)			2일(금)		3일(토)
오전간식				건강과일(샤인머스켓)	갈은복어죽	개천절
점 심				쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 뼈없는닭갈비⑤⑥⑬ 연근흑임자무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				김치치즈전②⑤⑥⑨	마들렌①②⑥ 우유②	
원산지						
날 짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)견학식단	9일(금)	10일(토)
오전간식		샤인머스켓	흑임자타락죽②	건강과일(배)		수제고구마우유②
점 심	대체공휴일	찹쌀밥 감자국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 훈제오리구이&소스①⑤ 상추부추무침 배추김치⑨	소고기감자루볶음밥⑤⑬⑱ 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김&소스①②⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨	한글날	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 다시마장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		크림파스타②⑥	찐단호박 두유⑤	찐한도그①②⑤⑥⑩⑬ 우유②		
원산지			어묵:수입산	한도그(소시지):국내산		
날 짜	12일(월)	13일(화)생일잔치	14일(수)	15일(목)견학식단	16일(금)	17일(토)
오전간식	곡물스낵/우유①②③⑤⑥	배/두유⑤	게살죽①⑤⑥⑧	건강과일(샤인머스켓)	미역죽⑤⑥	볶은캐슈넛/우유②
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 달걀야채볶음⑬⑱ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 푸실리토마토볶음⑥⑫ 깍두기⑨	닭가슴살볶음밥 우동장국 불어묵야채볶음 깍두기⑨	흑미밥 호박양파국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥⑨ 채소주먹밥⑤ 배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	생일케이크①②⑥ 우유①②	삶은달걀① 두유①⑤	감자버터구이②⑤ 우유②	약밥 우유②	
원산지			게살:수입산	어묵:수입산	함박(소고기,돼지고기):국내산	
날 짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	샤인머스켓	연근죽	떠먹는요구르트②	건강과일(배)/치즈②	유부채소죽⑤	수제바나나우유②
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀찜①② 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥⑬ 수제비국⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자맑은국 돈육살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 유자청무생채 배추김치⑨	수수밥 오징어묵국⑤⑥⑪ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨	제육김치덮밥⑤⑥⑨⑩ 무채맑은국 배추김치⑨
오후간식	물만두탕⑤⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐고구마/두유⑤	구운달걀① 보리차	증편 매실차	
원산지	만두(돼지고기):국내산		참치(다랑어):수입산		오징어:국내산	
날 짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	배/두유⑤	아욱장죽⑤⑥	쌀과자/우유②	건강과일(샤인머스켓)/치즈②	김가루당근죽	볶은호두/우유②⑬
점 심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 달걀파국① 가자미살구이⑤⑥ 호박나물⑤ 배추김치⑨	소고기버섯영양밥&양념장 ⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑨ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑬⑱ 양상추샐러드②⑫ 배추김치⑨	차조밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	비빔쌀국수⑤⑥ 유부초밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵우동⑤⑥	고구마튀김 우유②	찐감자/두유⑤	잔멸치주먹밥⑤	후레쉬빵①②⑥ 우유②	
원산지		가지미살:수입산			치킨너겟(닭고기):국내산	
원산지 표 시	밥,죽,누룽지 국내산	현미,흑미,찹쌀 국내산	배추김치(배추,고춧가루) 국내산	콩(두부,콩국수,콩비지) 국내산	소고기 국내산(한우)	닭고기,돼지고기,오리고기 국내산

2026년 10월 저녁 식단표

작성자: 고소미영양사

♥ 어린이집에서는 알레르기를 대비해 제거식, 대체식을 준비하고 있습니다.

♥ 식재료 수급에 따라 '동일 식품 군 내 동일 조리법'으로 식단이 달라 질 수 있습니다.

✓ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣

날 짜	1일(목)			2일(금)	
점 심				쌀밥 두부김치국⑤⑨ 소고기무채볶음⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	콩나물채소비빔밥⑤⑥ 닭살뭇국⑮ 떠먹는요구르트② 배추김치⑨
원산지					
날 짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
점 심	대체공휴일	참쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 모듬버섯국 소고기유부볶음⑤⑥⑬ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국 훈제오리채소볶음⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
원산지					
날 짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 배추나물 배추김치⑨	쌀밥 게살국①⑤⑥⑧ 닭살두루치기⑤⑥⑮ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀국① 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 동태살구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기영양밥&양념장 ⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 과일(바나나) 배추김치⑨
원산지					
날 짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
점 심	쌀밥 건새우맑은국⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은김치국⑨ 돈육살구이⑩ 브로콜리숙회&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	오징어채소볶음밥⑤⑦⑱ 청경채된장국⑤⑥ 떠먹는요구르트② 배추김치⑨
원산지					
날 짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
점 심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 어묵감자조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	참쌀밥 호박된장국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨	쌀밥 감자국 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 버섯나물 배추김치⑨	잡곡밥(수수) 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기숙주덮밥⑤⑥⑬⑱ 유부맑은국⑤⑥ 과일(귤) 배추김치⑨
원산지					
원산지 표시	밥,죽,누룽지,현미,흑미,참쌀 국내산	배추김치(배추,고춧가루) 국내산	콩(두부,콩국수,콩비지) 국내산	소고기 국내산(한우)	닭고기,돼지고기,오리고기 국내산