

2026년 10월 식단표

강원특별자치도청 어린이집

1주				10월 1일 목	10월 2일 금
오전간식				단호박타락죽	호박된장죽
점심				닭살무른밥	소고기당근무른밥
				흑미밥 닭곰탕 임연수구이 상추부추무침 배추김치	보리밥 소고기배추된장국 소떡소떡 감자채볶음 깍두기
				미니핫도그/우유 (쌀과자/보리차)	피자설기/옥수수차 <꿀호떡/옥수수차> (카스테라/옥수수차)
오후간식					
늦은간식				사과	바나나/우유
2주	10월 5일 월	10월 6일 화	10월 7일 수	10월 8일 목	10월 9일 금
오전간식		참깨죽	계란죽	소고기야채죽	
점심		돈육버섯무른밥	연두부무른밥	소고기버섯무른밥	
		찹쌀현미밥 북어국 돼지고기버섯볶음 열무된장무침 배추김치	백미밥 미소된장국 치킨까스&소스 양상추샐러드 배추김치	흑미밥 어묵탕 소고기매추리얼장조림 새송이버섯볶음 깍두기	
		머핀&초코두유 (카스테라/보리차)	토마토스파게티 (쌀국수)	우유스틱빵/요구르트	
		딸기요플레 (플레인요플레)	배	바나나범벅	
오후간식					
늦은간식					
3주	10월 12일 월	10월 13일 화	10월 14일 수	10월 15일 목	10월 16일 금
오전간식	크림스프/사과	버섯죽	연두부야채죽	닭죽	타락죽
점심	닭살호박무른밥	삼치콩나물무른밥	오리아육무른밥	돈육야채무른밥	계란알갈이무른밥
	기장밥 두부된장국 닭살데리야끼조림 무새콤무침 배추김치	찹쌀현미밥 물만두국 삼치구이 콩나물무침 배추김치	백미밥 아육된장국 훈제오리채소볶음 청포묵무침 배추김치	흑미밥 유부맑은국 돈육폭찹 김자반 깍두기	보리밥 알갈이된장국 야채계란찜 어묵볶음 깍두기
	멸치주먹밥/보리차 (채소죽/보리차)	에그마요샌드위치/abc주스 (모닝빵/보리차)	잔치국수 (쌀국수)	물만두찜/매실차 (계란탕)	증편/사과주스 <밀크롤인/사과주스>
	씨리얼/우유 (연두부탕)	복숭아요플레 (플레인요플레)	방울토마토	찐고구마/우유 (찐고구마/보리차)	바나나/우유
오후간식					
늦은간식					

4주	10월 19일 월	10월 20일 화	10월 21일 수	10월 22일 목	10월 23일 금
오전간식	누룽지탕/사과	모듬채소죽	고구마죽	돈육애호박죽	참치채소죽
점심	소고기미역무른밥	닭살시금치무른밥	소고기무른밥	계란무른밥	돈육야채무른밥
	기장밥	참쌀현미밥	백미밥	흑미밥	보리밥
	미역국	시금치된장국	양송이스프	다슬기근대된장국	소고기무국
	돈육불고기	치즈닭갈비	미트볼토마토조림	오리훈제짬&머스타드	두부양념조림
	오이무침	브로콜리참깨무침	애호박볶음	김구이	숙주나물
	배추김치	깍두기	배추김치	깍두기	배추김치
오후간식	웨지감자/보리차 (찐감자/보리차)	모닝빵햄버거/요구르트 (모닝빵/보리차)	우동 (쌀국수)	고르곤졸라또띠아 (또띠아칩)	꿀떡/옥수수차 <크루와상/옥수수차>
늦은간식	씨리얼/우유 (계란찜)	블루베리요플레 (플레인요플레)	샤인머스켓	사과푸딩 (사과)	바나나/우유
5주	10월 26일 월	10월 27일 화	10월 28일 수	10월 29일 목	10월 30일 금
오전간식	크림스프/사과	김가루죽	콩나물죽	소고기시금치죽	소고기미역죽
점심	소고기청경채무른밥	닭살시래기무른밥	돈육야채무른밥	아욱무른밥	연두부무른밥
	기장밥	참쌀현미밥	카레라이스	흑미밥	보리밥
	계란부추국	시래기된장국	무채다시마국	아욱된장국	순두부백탕
	소고기메추리알장조림	간장찜닭	연근조림	삼치구이	돼지고기수육&쌈장
	청경채나물무침	과일샐러드	청포도푸딩	마카로니샐러드	상추무침
	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치
오후간식	찐단호박/두유	유부초밥/보리차 (연두부찜)	들기름막국수 (쌀국수)	찐빵/요구르트 (모닝빵)	무지개떡/사과주스 <카스테라/사과주스>
늦은간식	씨리얼/우유 (계란찜)	바나나범벅	감귤	플레인요플레	바나나/우유

- * < > 표시는 영아반의 경우 떡 대신 빵류가 제공됩니다.
- * () 표시는 이유식을 먹는 영아에게 제공됩니다.
- * 위 식단은 식자재의 수불 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.
- * 춘천시어린이급식관리지원센터 식단 참조(작성자: 서지혜 영양사)
- * 영아 0~2세는 1일 에너지 권장량: 단백질 = 900kcal: 20g 이고, 유아 3~5세는 1400kcal: 25g 기준입니다.

원산지표시																
쌀			배추김치				콩			쇠고기		축산물				
밥	죽	누룽지	배추		고춧가루		두부	콩국수	콩비지	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	품종 : 한우		국내산	국내산	국내산		
수산물									가공식품	메뉴명	소떡소떡	미니 핫도그	모닝 빵 햄버거	미트볼 토마토 조림	소세지야채볶음	
										식재료명	돼지고기	돼지고기	돼지고기 닭고기	돼지고기 닭고기	돼지고기	
										원산지	국내산	국산	국산	국내산	국내산	
오징어	오징어가공품	주꾸미	명태 동태 /코다리	삼치	다랑어(참치)	가자미	임연수	전복	고등어							
국내산	페루산	베트남	러시아	국내산	원양산	미국산	미국산	국내산	국내산							

☞ 수산물 20종류
 [넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁행이(멍게),방어,전복,부세]