

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 열무나물 백김치	16 5,6 9	참쌀밥 들깨무국 닭야채볶음 상추사과샐러드 백김치	9 5,6,15 6,12 9
오후 간식							채소비빔국수	5,6,16	단호박찜 우유	2
저녁 							참쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 백김치	5 5,6,10 9 10	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로컬리볶음 백김치 바나나	5,6,10 5,6 9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28		520/18	
							913/37		694/23	
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			감자죽	2	닭안심채소죽	2	브로컬리스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6		
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 백김치	5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 백김치 배	5,6,16 5 2 9	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 백김치	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			곡물빵 우유	1,2,5,6 2	불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	모듬과일(감,배,파인애플) 우유	2		
저녁 			기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 백김치	15 5,6 5,6 9	찰현미밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채볶음 백김치	5,6,10 1 5,6,18 9	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 숙주나물 백김치	5 2,5,6,12, 15,16,18 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25		528/23		509/20			
			811/34		703/30		679/26			

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	흰살생선채소죽		사과 우유	2 2	누룽지죽	9	찐빵 우유	1,2,5,6 2	단호박죽	
점심 	찹쌀밥 들깨무채국 돈목살청경채조림 콩나물무침 백김치	 5,6,10 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 열무나물 백김치	 5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 백김치 단감	1,5,6,16 9	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 백김치	 5,6,16 5,6 9	강황찹쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 백김치	 5,6,10 5,6 9
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	소고기푸실리샐러드 무첨가주스	2,5,6, 15,16	우영깻잎밥 보리차	5,6	오징어채소전 오미자차	1,5,6,9	찐고구마 우유	 2
저녁 	기장밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 백김치	 5,6 5,6 9	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 백김치	 5,6,10 5,6 9	흑미밥 육개장 두부조림 참나물 백김치	 16 5,6 9	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙주나물 백김치	 5,6 9,10 9	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 백김치 배	5,6,16 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29	
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭죽두죽	5,15	바나나 플레인요거트	 2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비	6
점심 	기장밥 두부호박국 돈육불고기 상추깻잎무침 백김치	 5,9 5,6,10 9	차수수밥 아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 백김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 백김치 키위	5,6 5,6,16 1 9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 백김치	 5,9 5,6 9	강황찹쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 백김치	 5,6 1,5,6, 10,12 5,6 9
오후 간식	크루아상 우유	2,5,6 2	어묵우동	1,5,6	만두탕수 매실차	1,5,6,10	계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	찐고구마 우유	 2
저녁 	찹쌀밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 백김치	 16 5,6 9	흑미밥 돈육김치찌개 메추리알장조림 돌자반 백김치	 5,6,9,10 1,9 5,6 9	찰현미밥 오징어묵국 돈육단호박조림 감자채볶음 백김치	 5,6,17 5,6,10 5 9	기장밥 근대국 자장닭볶음 양상추샐러드 백김치	 5,6 2,5,6,10, 15,16 9	참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 과일샐러드 백김치	5,6 1,5 5,6 2 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36	

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기채소죽	16	배 우유미숫가루	2,5,6	순두부계란탕	5,9	닭고기미역죽	15	우리쌀수제비	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황찹쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	오리고기갯잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토샐러드	2,5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		백김치	9	연근조림	5,6	돌자반	
	백김치	9	백김치	9	파인애플		백김치	9	백김치	9
오후 간식	올리브치아바타 우유	2,5,6 2	계란칼국수 김가루	1,6	알감자버터구이 우유	2 2	모듬과일(단감,배,사과) 우유	 2	수수부꾸미 우유	5,6 2
저녁 	찰현미밥		찹쌀밥		차조밥		차수수밥		돈육채소볶음밥	10
	콩가루배춧국	5,6	닭곰탕	15	다시마뽕국	5,6	황태두부국	5	얼갈이된장국	5,6
	소고기표고볶음	5,6,16	동태살무조림	5,6	닭야채볶음	5,6,15	돈육깨소스무침	1,5,6,10	미역줄기볶음	
	시금치나물		김자반		숙주나물		새송이버섯조림	5,6	백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	단감	
영양량(영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
(유)kcal/g	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성