



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표

[만 1-2세 일반형]

◆ 시설명 : 교향 어린이집
◆ 발행일 : 2026. 9. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀



주매뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료			1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				새우살당근죽⑨	바나나	
점심				잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑭ 채소달걀찜① 청경채굴소스볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 ★참치김치국⑤⑥⑨ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	개천절
오후간식				단호박꿀찜 우유②	도너츠①②⑥ 우유②	
영양(대/단백)	가을 제철 식재료 안전하게 섭취하기			386/16	432/14	
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식		(대구살)무죽	사과	두부버섯죽⑤		우유②
점심	대체공휴일	잡곡밥 홍합살맑은국⑩ (간통소스)돈육불고기⑤⑥⑭ 파프리카맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 피자오므라이스①②⑤⑥⑭ (치즈토마토소스)달걀채소 유부된장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ★제육간장볶음⑤⑥⑭ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		배추전⑤⑥ 우유②	고구마맛탕 우유②	들기름메밀국수③⑤⑥ [대:간장비빔국수⑤⑥] 우유②		
영양(대/단백)		392/18	386/12	430/13		309/13
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	배	치즈양배추죽②	자른사인머스켓	두부근대죽⑤	바나나	두유⑤
점심	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑭ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 들깨백불고기⑤⑥⑭ 진미채무침⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ ★오리채소볶음⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑭ 소세지채소볶음⑤⑥⑭⑭ 숙주나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기쌀국수⑤⑥⑭ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀① 우유②	마요네즈토마토소스조림⑤⑥⑭ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	롤케이크①②⑥ 우유②	
영양(대/단백)	376/23	394/15	386/21	402/13	437/16	323/15
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	단감	(두부)청경채죽⑤	사과	쇠고기우영죽⑭	배	우유②
점심	백미밥 게살된장국⑤⑥⑧ 매추잡채돈육조림①⑤⑥⑭ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑭ 가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(프루갈)♥ 비칼라우이바리스①⑤⑥⑭ (대구살감자, 토마토달걀볶음밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ (치즈)달걀비②⑤⑥⑭ 깻잎소스볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥ 무말랭이	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 고구마줄기된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	에그타르트①②⑥/우유 [대:크루아상①②⑥]	잔치국수⑤⑥ 우유②	참치주먹밥⑤⑥ 우유②	
영양(대/단백)	394/16	434/19	391/12	437/20	448/20	298/10
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	키위	달걀버섯죽⑭	굴	(현살생선)치즈죽②	단감	두유⑤
점심	백미밥 애호박국⑤⑥ 생선(가스터레이스)소스①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태채국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 새송이파망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기(가스터레이스)달걀⑤⑥⑭ 실파달걀국① 양상추샐러드①⑤ (키위소스드레싱) 채소피클	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑭⑭ 푸시리케찜조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨	백미밥 전주식콩나물국①⑤⑥⑭ (다진오징어, 김가루, 달걀) 달다리살양념구이⑤⑥⑭ 차파리쌀물토마토무침⑤⑥⑭ 배추김치⑨	(꼬치)어묵우동⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑭⑭ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	고구마샐러드①⑤ 우유②	토마토달걀볶음①⑤⑭ 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥ 우유②	
영양(대/단백)	435/15	422/20	398/14	449/15	489/24	308/15

<식품 알레르기 유발물질 표시>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크√ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동·배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩배지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
√ 한우 □ 육우 □ 젖소	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	중국산	수입산	국내산	국내산	국내산

*농축수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시

오징어	원양산	가공품명	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵				
게살	원료명	가마탕어	연육(양재)	오리고기	오징어	돼지고기	명제(양육)	명제(양육)					
수입산		원양산	수입산	국내산	수입산	국내산	수입산	수입산					



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표

[만 3-5세 일반형]

◆ 시설명 : 교향 어린이집
◆ 발행일 : 2026. 9. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀



주메뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료			1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				새우살당근죽⑨	바나나	개천절
점심				잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑭ 채소달걀찜① 청경채굴소스볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 ★참치김치국⑤⑥⑨ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				단호박꿀찜 우유②	도너츠①②⑥ 우유②	
영양대안표		가을 제철 식재료 안전하게 섭취하기		601/25	681/25	
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식		(대구살)무죽	사과	두부버섯죽⑤		우유②
점심	대체공휴일	잡곡밥 홍합살맑은국⑩ (간풍소스)돈육불고기⑤⑥⑭ 파프리카맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 피자오므라이스①②⑤⑥⑭ (치즈)토마토소스달걀채소 유부된장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ★제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		배추전⑤⑥ 우유②	고구마맛탕 우유②	들기름메밀국수 [대:간장비빔국수] 우유②		
영양대안표		610/28	624/19	701/21		464/19
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	배	치즈양배추죽②	자른사인머스켓	두부근대죽⑤	바나나	두유⑤
점심	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 들깨백불고기⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ ★오리채소볶음⑤⑥ [대:] 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짜장탕⑤⑥⑨⑭ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑭ 숙주나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기쌀국수⑤⑥⑭ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	구운달걀① 우유②	마요네즈토마토소스⑤⑥⑭ 우유②	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	롤케이크①②⑥ 우유②	
영양대안표	617/37	587/21	606/32	670/21	654/24	469/22
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	단감	(두부)청경채죽	사과	쇠고기우영죽⑭	배	우유②
점심	백미밥 게살된장국⑤⑥⑧ 매추리갈비돈육조림①⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기사브사브국⑤⑥⑭ 가지미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(포르투갈)♥ 비칼라우아브라스①⑤⑥⑭ (대구살감자, 토마토, 달걀볶음밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ (치즈)달걀비②⑤⑥⑭ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무말랭이	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 고구마줄기된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	에그타르트①②⑥/우유 [대:크루아상①②⑥]	잔치국수⑤⑥ 우유②	참치주먹밥⑤⑥ 우유②	
영양대안표	598/24	704/30	615/19	696/33	673/30	487/17
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	키위	달걀버섯죽⑤	굴	(흰살생선)치즈죽②	단감	두유⑤
점심	백미밥 애호박국⑤⑥ 생크림스테이크①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태채국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 새송이피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레소스달걀⑤⑥⑩ 실파달걀국① 양상주살러드①⑤ (키위소스드레싱) 채소피클	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑭⑯ 푸시리케참조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨	백미밥 전주식콩나물국①⑤⑥⑭ (다진오징어, 김가루, 달걀) 달다리살양념구이⑤⑥⑭ 차파티볼토마토무침⑤⑥⑭ 배추김치⑨	(고치)어묵우동⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑭⑯ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	고구마샐러드①⑤ 우유②	토마토달걀볶음①⑤⑭ 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥ 우유②	
영양대안표	621/21	602/29	621/22	703/23	635/33	462/23

<식품 알레르기 유발물질 표시>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차
※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찰쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동·배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	중국산	수입산	국내산	국내산	국내산
오징어		*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시											
원양산	가공품명	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵					
게살	원료명	가다랑어	연육(참치)	오리고기	오징어	돼지고기	명태연육	명태연육					
수입산		원양산	수입산	국내산	수입산	국내산	수입산	수입산					