



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표

[만 1-2세 죽식형]

◆ 시설명 : 이플어린이집
◆ 발행일 : 2026. 9. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀



주매뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료	<생일식단>		1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				새우살당근죽⑨	닭살죽⑮	개천절
점심		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돈육갈비찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 채소달걀찜① 청경채굴소스볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 ★참치김치국⑤⑥⑨ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				단호박꿀찜 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석표	가을 제철 식재료 안전하게 섭취하기	435/20		386/16	381/16	
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	대체공휴일	(대구살)무죽	(쇠고기)브로콜리죽⑮	두부버섯죽⑤		우유②
점심		잡곡밥 홍합살맑은국⑮ (간장소스)돈육불고기⑤⑥⑮ 파프리카맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 피자오므라이스①②⑤⑥⑮ (치즈토마토소스)달걀채소 유부된장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ★제육간장볶음⑤⑥⑮ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		배추전⑤⑥ 우유②	사과 고구마맛탕/우유②	들기름매밀국수③⑤⑥ [대:간장비빔국수⑤⑥] 우유②		
영양(다)분석표		392/18	447/15	430/13		309/13
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	참치채소죽	치즈양배추죽②	쇠고기미역죽⑮	두부근대죽⑤	닭살다시마죽⑮	두유⑤
점심	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑮ ★삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 들깨백불고기⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑦ 깍두기⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥ ★생선오리채소볶음⑤⑥ ★지나멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑦⑮ 소세지채소볶음⑤⑥⑮⑦ 숙주나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기쌀국수⑤⑥⑮ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	배 구운달걀①/우유②	마요네즈토마토소스조림⑤⑥⑮ 우유②	★자른사인머스켓 치즈스틱①②⑤⑥/우유②	찐고구마 우유②	바나나 우유②	
영양(다)분석표	429/26	394/15	425/21	402/13	405/17	323/15
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	동태살시금치죽⑤⑥	(두부)청경채죽⑤	(닭살)가지죽⑮	쇠고기우영죽⑮	참치버섯죽	우유②
점심	백미밥 게살된장국⑤⑥⑧ 매추리알돈육장조림①⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기사브사브국⑤⑥⑮ 가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(프랑스)♥ 바칼라우아브라스①⑤⑥⑮ (대구살감자, 토마토)달걀볶음밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ ★지나치즈갈비②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 무말랭이	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 고구마줄기된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감 오곡시리얼⑤⑥/우유②	프렌치 토스트①②⑥ 우유②	사과 에그타르트①②⑥/우유 [대:크루아상①②⑥]	잔치국수⑤⑥ 우유②	배 우유②	
영양(다)분석표	386/16	434/19	390/13	437/20	394/19	298/10
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	(쇠고기)완두콩죽⑤⑥	닭살버섯죽⑮	채소죽	(흰살생선)치즈죽②	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 애호박국⑤⑥ 생선가스파초①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 새송이피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기케찹소스덮밥⑤⑥⑮ 실파달걀국① 양상추샐러드①⑤ (키위소스)드레싱 채소피클	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑮⑦ 푸실리게찜조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 전주식콩나물국①⑤⑥⑦ (다진오징어, 김가루, 달걀) 달다리살양념구이⑤⑥⑮ ★치즈파닭토마토무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨	(고치)어묵우동⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑦⑮ 배추김치⑨
오후간식	키위 후리기케주먹밥⑤⑥/우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	굴 고구마샐러드①⑤/우유②	토마토달걀볶음①⑤⑮ 우유②	단감 우유②	
영양(다)분석표	447/15	388/18	382/13	449/15	387/21	308/15

<식품 알레르기 유발물질 표시>

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>

쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찰쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루				
국내산 (초록마을)	국내산 (초록마을)	국내산 (초록마을)	국내산 (초록마을)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시												
오징어	게살	가다랑어	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵			
		원료명	가다랑어	명태(연육)	오리고기	오징어		명태(연육)				
국내산 (초록마을)	국내산 (초록마을)	원산지							국내산(초록마을)			