

*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표
[만 3-5세 일반형]

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



주메뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료	<생일식단>		1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식		백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥ 돈육갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		새우살당근죽 ⑨	 바나나	개천절
점심				잡곡밥 쇠고기당면국 ⑤⑥⑫ 채소달걀찜 ① 청경채굴소스볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 ★참치김치국 ⑤⑥⑨ 순두부양념찜 ⑤⑥ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식				단호박꿀찜 우유 ②	도너츠 ①②⑥ 우유 ②	
영양(하)/안전(하)	가을 제철 식재료 안전하게 섭취하기	653/29		601/25	681/25	
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식	대체공휴일	(대구살)무죽	 사과	두부버섯죽 ⑤		우유 ②
점심		잡곡밥 홍합살맑은국 ⑩ (간pongss)돈육불고기 ⑤⑥⑩ 파프리카맛살무침 ⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 피자오므라이스 ①②⑤⑥⑫ (치즈토마토소스)달걀채소 유부된장국 ⑤⑥ 오이양파무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 미역국 ⑤⑥ ★제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		훈제오리볶음밥 ⑤⑥⑨ 실파장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		배추전 ⑤⑥ 우유 ②	고구마맛탕 우유 ②	들기름메밀국수 [대:간장비빔국수] 우유 ②		
영양(하)/안전(하)		610/28	624/19	701/21		464/19
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	 배	치즈양배추죽 ②	 자른샤인머스켓	두부근대죽 ⑤	 바나나	두유 ⑤
점심	백미밥 돈육순살감자탕 ⑤⑥⑩  심치데리아끼조림 ⑤⑥ 시금치무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 무채국 ⑤⑥ 짜장찜닭 ⑤⑥⑫ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이국 ⑤⑥ 들깨백불고기 ⑤⑥⑩ 진미채무침 ⑤⑥⑦ 깍두기 ⑨	잡곡밥 우거지국 ⑤⑥  오리채소볶음 ⑤⑥  멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 백찜뽕탕 ⑤⑥⑨⑦⑩ 소세지채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 숙주나물당근무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쇠고기쌀국수 ⑤⑥⑩ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 배추김치 ⑨
오후간식	구운달걀 ① 우유 ②	마카로니토마토소스찜 ⑤⑥⑩⑫ 우유 ②	치즈스틱 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	롤케이크 ①②⑥ 우유 ②	
영양(하)/안전(하)	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	쇠고기우영죽 ⑩	 배	우유 ②
점심	백미밥 게살된장국 ⑤⑥⑧ 매추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑩ 애호박볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑩ 가자미구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	♥세계 음식의 날(프랑스)♥ 비칼라우아브라스 ①⑤⑥⑩⑫ (대구살)감자·토마토달걀볶음밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 양배추참깨무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 순두부백탕 ⑤⑥  치즈달걀비 ②⑤⑥⑫ 깻잎순볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 수육 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 무말랭이	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 고구마줄기된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	오곡시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑥ 우유 ②	에그타르트 ①②⑥/우유 [대:크루아상 ①②⑥]	잔치국수 ⑤⑥ 우유 ②	참치주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	
영양(하)/안전(하)	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	닭살버섯죽 ⑫	 귤	(흰살생선)치즈죽 ②	 단감	두유 ⑤
점심	백미밥 애호박국 ⑤⑥ 생강기스타프스 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 황태찜국 ⑤⑥ 두부구이*간장 ⑤⑥ 새송이피망볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기리조스덮밥 ⑤⑥⑩ 실파달걀국 ① 양상추샐러드 ①⑤ (키위소스)드레싱 채소피클	잡곡밥 감자양파국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 푸실리케찹소림 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 전주식콩나물국 ①⑤⑥⑦⑩ (다진오징어, 김가루, 달걀) 닭다리살양념구이 ⑤⑥⑫ 차파랑올토마토무침 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	(꼬치)어묵우동 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑦⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	후리가게주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	잼샌드위치 ①②⑥ 우유 ②	고구마샐러드 ①⑤ 우유 ②	토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 우유 ②	머핀 ①②⑥ 우유 ②	
영양(하)/안전(하)	621/21	602/29	621/22	703/23	635/33	462/23

<식품 알레르기 유발물질 표시>

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

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

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크V 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찰쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	_____산	국내산	국내산	_____국내산	_____국내산	_____국내산	_____국내산	_____국내산	_____국내산	수입산	수입산	수입산	-
오징어	게살	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시											

국내산	국산	___산	가공식품명	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵				
			원료명	가다랑어	명태(연육)	오리고기	오징어	돼지고기	명태(연육)	명태(연육)				
___산	___산	___산		월양어산	외국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	베트남산	___산	___산	___산	___산