

발행처 : 화천군어린이사회복지급식관리지원센터
 발행일 : 2026년 9월 18일
 작성자 : 정수경 영양사

10월 식단표

 화천군
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
 (사복) 예사랑어린이집

쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	배추김치	배추 고춧가루	국내산 국내산	이달의 푸드브릿지	청경채 9~12월	
1주	1(목)				2(금) 조금주슈		
원산지	원산지 : 국내산				떡갈비 : 국내산		
오전간식	달걀채소죽①				사과		
점심	흑미밥				기장밥		
오후간식	아욱된장국⑤⑥				다시마감자국⑤⑥		
열량/단백질	닭살카레볶음⑤⑥⑬				(저당)떡갈비조림⑤⑥		
	콩나물무침⑤				시금치나물⑤⑥		
	배추김치⑨				깍두기⑨		
	볶음우동⑤⑥				롤케이크①②⑤⑥/우유②		
	435.7/16.7				489/17.2		
2주	5(월)	6(화)	7(수) 푸드브릿지	8(목)	9(금)		
원산지			두부(콩) : 국내산	돼지고기 : 국내산	어묵 : 중국		
오전간식			 씨없는 포도	베이컨 : 스페인	느타리버섯죽		
점심	개천절 대체공휴일	흑임자죽 차조밥	두부청경채덮밥⑤⑥⑬	흑미밥	빼어난돈육감자탕⑤⑥⑩	한글날	
오후간식		애호박맑은국⑤⑥	실파장국⑤⑥	어묵볶음⑤⑥	취나물무침⑤⑥		
열량/단백질		순살가자미구이⑤⑥	채소전①⑤⑥	깍두기⑨	크림스파게티②⑥⑩		
		버섯나물⑤⑥	각두기⑨				
		배추김치⑨	마하트①②⑥⑩/우유②				
		 찐감자/우유②	487.1/13.7				
		432.7/18.3					
3주	12(월)	13(화)	14(수) 오다날	15(목)	16(금) 조금죄염		
원산지	돼지고기 : 국내산	새우살 : 중국	돼지고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산	닭고기 : 국내산		
오전간식	검은콩죽⑤	아욱된장국⑤⑥	 배	김치치즈죽②⑤⑥⑨	 바나나⑤⑥⑬		
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살굴스프볶음⑤⑥⑨⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	기장밥 (저염)들깨무침국 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈촉촉이빵①②⑤⑥/우유②		
오후간식	치즈당근주먹밥⑤⑥	 찐단호박/우유②	과배기①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤			
열량/단백질	433/19.1	424.8/15.4	469.2/18.3	422.8/10.6	482.2/16.4		
4주	19(월) 푸드브릿지	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)		
원산지	순두부(콩) : 국내산 닭고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산 고등어 : 노르웨이		
오전간식	연근죽 백미밥	옥수수스프②⑤⑥⑬⑭	 귤②	완두콩죽⑤	 단감		
점심	순두부찌개①⑤ 닭살청경채볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기장뚝뚝이⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 숙갓유부맑은국⑤ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		
오후간식	우영주먹밥⑤⑥	 찐고구마/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②		
열량/단백질	466.1/21.9	444.6/14	473.7/20.6	446.8/18.9	489.3/17.1		
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 생일음식		
원산지	쇠고기 : 국내산 참치 : 워양선	돼지고기 : 국내산	게맛살 : 베트남	어묵 : 중국 두부(콩) : 국내산	쇠고기 : 국내산		
오전간식	양배추죽	갯죽⑩	 바나나⑤⑥	단호박죽	 키위⑨		
점심	백미밥 배추맑은국 쇠고기뚝찜⑤⑥⑬⑭ 브로콜리무침 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	흑미밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	참치주먹밥⑤	삶은달걀①/보리차	햇케이크②⑤⑥/우유②	미니칼국수⑤⑥	우유크림빵⑤⑥/우유②		
열량/단백질	474.4/17.3	428.9/18.8	468.8/14.8	445.3/15.2	484.1/16.1		