

2026년 10월 식단표(유아용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월	화	수	목			금														
날짜				1	열량	단백질	2	열량	단백질												
오전간식	● 식단안내 1) 영양별 식단 구성 기준 <table><tr><th>연령</th><th colspan="2">1일 영양섭취기준</th></tr><tr><th></th><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1-2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3-5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table> 2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다. 이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다. ①난류(가금류) ②우유 및 우제품 ③야채 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아마씨 ⑭호박 ⑮참깨 ⑯참깨기름 ⑰참깨기름(참깨, 참깨, 참깨 등) ⑱참깨기름 3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다. ** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 연락처를 기재합니다. ** 식단 제공처 및 연락처로 거시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 연락처 및 연락처에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다. 출처 : 식품의약품안전처			연령	1일 영양섭취기준			열량(kcal)	단백질(g)	만 1-2세	900 kcal	20g	만 3-5세	1,400 kcal	25g	달걀당근죽①/포도	155.0	5.5	크래미죽/바나나	89.0	1.6
연령				1일 영양섭취기준																	
				열량(kcal)	단백질(g)																
만 1-2세				900 kcal	20g																
만 3-5세				1,400 kcal	25g																
점심	백미밥			잡곡밥																	
	미역국⑤⑥			들깨무채국⑤⑥																	
	오징어볶음⑤⑥	236.0	7.9	동그랑땡⑤⑥⑩⑪	245.0	10.3															
오후간식	마카로니샐러드①④⑤⑥			새송이버섯볶음⑤⑥																	
	애호박나물⑤⑥			브로콜리숙회⑤⑥																	
	김치⑤⑨			김치⑤⑨																	
	들기름밀국수③⑤⑥/오미자차	208.0	7.2	우유크림빵①②④⑤⑥/우유②	190.0	6.0															
날짜	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질												
오전간식	대체휴일			시리얼*우유/바나나	84.0	1.9	두부죽/배	91.0	1.7												
점심				잡곡밥			*일품요리														
				어린이김치찌개⑤⑥⑨			해물자장밥⑤⑥⑨⑪⑫														
			267.0	12.3	한우사태찜⑤⑥⑩	265.0	9.0	미소된장국⑤⑥													
				연근참깨소스무침⑤⑥			만두탕수⑤⑥⑩⑪⑫														
			열무나물⑤⑥			블루베리무피클															
			김치⑤⑨			김치⑤⑨															
오후간식				찐단호박/우유②	82.0	3.5	핫도그①②⑤⑥⑩⑪/우유②	151.0	5.3												
날짜	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7	모듬채소죽/사과	153.0	2.7	한우채소죽⑩⑪/단감	190.0	4.9												
점심	잡곡밥			백미밥			백미밥														
	맑은미역국⑤⑥			어묵국⑤⑥			미역국														
	코다리강정⑤⑥	218.0	11.4	돈육참소스테이크⑤⑥⑩⑪⑫	254.0	8.9	돈가스*소스	241.0	10.8												
	새송이버섯나물⑤⑥			코슬롤로①⑤			양배추샐러드														
	유채나물⑤⑥			알배기배추나물⑤⑥			숙주나물														
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨														
오후간식	김가루주먹밥⑤/오미자차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	케이크①②⑤⑥⑩⑪/우유②	207.0	6.9												
				잔치국수⑩⑪/요구르트②	82.0	1.9	잔치국수⑩⑪/요구르트②	82.0	1.9												
날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질												
오전간식	시리얼*우유②/단감	212.0	4.0	참깨죽/키위	229.0	5.3	영양닭죽⑫/사과	60.0	2.6												
점심	백미밥			잡곡밥			*일품요리														
	순두부백탕⑤⑥			들기름미역국⑤⑥			간장제육뎃밥⑤⑥⑩⑪														
	한우불고기⑤⑥⑩⑪	221.0	8.9	돈육복합⑤⑥⑩⑪⑫	289.0	15.8	유부맑은국⑤⑥	255.0	9.8												
	양배추쌈장무침⑤⑥			(신)밤산딸기볶음⑤⑥			고로케①⑤⑥														
	비타민나물⑤⑥			오이사과무침⑤⑥			고들단무지무침⑤⑥⑬⑭														
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨														
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	122.0	2.6	삶은달걀①/식혜	174.0	8.9	잼샌드위치①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	3.2												
				미트라구스파게티⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫/요구르트②	182.0	5.9	미트라구스파게티⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫/요구르트②	182.0	5.9												
점심	잡곡밥			백미밥			잡곡밥														
	순살감자탕⑤⑥⑩⑪			아욱된장국⑤⑥			아욱된장국⑤⑥														
	임연수국이⑤⑥			제육볶음⑤⑥⑩⑪			제육볶음⑤⑥⑩⑪														
	연두부&양념장⑤⑥	306.0	15.1	쌈무⑬	251.0	9.0	쌈무⑬														
	애호박볶음⑤			상추겉절이⑤⑥			상추겉절이⑤⑥														
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨														
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	122.0	2.6	삶은달걀①/식혜	174.0	8.9	잼샌드위치①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	3.2												
				미트라구스파게티⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫/요구르트②	182.0	5.9	미트라구스파게티⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫/요구르트②	182.0	5.9												
날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질												
오전간식	짜먹는요구르트②/배	45.0	2.2	김가루죽/샤인머스켓	179.0	4.2	채소죽/단감	128.0	3.1												
점심	잡곡밥			백미밥			*일품요리														
	팽이버섯맑은국⑤⑥			크림스프⑤⑥			곤드레나물밥&양념장⑤⑥														
	돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑪	266.0	11.9	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑪⑫	220.0	7.4	무채국⑤⑥	279.0	9.0												
	우영채조림⑤⑥			양배추샐러드①②⑤⑥			고구마새우감바스전⑤⑥														
	브로콜리숙회⑤⑥			고구마순나물⑤⑥			청경채나물⑤⑥														
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨														
오후간식	채소볶음밥①⑤/유자차	178.0	4.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	두유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1												
				우유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1	우유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1												
점심	잡곡밥			백미밥			백미밥														
	달걀탕①			김치국⑤⑨			김치국⑤⑨														
	순살등갈비찜⑤⑥⑩⑪	332.0	16.7	닭볶음탕⑤⑥⑩⑪	228.0	13.6	닭볶음탕⑤⑥⑩⑪														
	어묵볶음⑤⑥			도토리묵상추무침⑤⑥			도토리묵상추무침⑤⑥														
	치커리유자청무침			시금치나물⑤⑥			시금치나물⑤⑥														
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨														
오후간식	채소볶음밥①⑤/유자차	178.0	4.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	두유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1												
				우유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1	우유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1												
날짜	30	열량	단백질	31	열량	단백질	32	열량	단백질												
오전간식	짜먹는요구르트②/배	45.0	2.2	김가루죽/샤인머스켓	179.0	4.2	채소죽/단감	128.0	3.1												
점심	잡곡밥			백미밥			*일품요리														
	팽이버섯맑은국⑤⑥			크림스프⑤⑥			곤드레나물밥&양념장⑤⑥														
	돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑪	266.0	11.9	돈가스+소스①⑤⑥⑩⑪⑫	220.0	7.4	무채국⑤⑥	279.0	9.0												
	우영채조림⑤⑥			양배추샐러드①②⑤⑥			고구마새우감바스전⑤⑥														
	브로콜리숙회⑤⑥			고구마순나물⑤⑥			청경채나물⑤⑥														
	김치⑤⑨			김치⑤⑨			김치⑤⑨														
오후간식	채소볶음밥①⑤/유자차	178.0	4.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	두유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1												
				우유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1	우유도넛①②⑤⑥⑪/우유②	114.0	5.1												

2026년 10월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월		화		수		목			금																						
날짜	● 식단안내 1) 연명별 식단 구성 기준						1	열량	단백질	2	열량	단백질																				
오전간식	<table><tr><th colspan="2">1명 영양섭취기준</th></tr><tr><th>연령</th><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1~2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3~5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table>						1명 영양섭취기준		연령	열량(kcal)	단백질(g)	만 1~2세	900 kcal	20g	만 3~5세	1,400 kcal	25g	달걀당근죽①/포도						108.5	3.9	크래미죽/사과	62.3	1.1				
1명 영양섭취기준																																
연령	열량(kcal)	단백질(g)																														
만 1~2세	900 kcal	20g																														
만 3~5세	1,400 kcal	25g																														
점심	2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다. 이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 저알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다. ①산류(가금류) ②우유 및 유제품 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩태피고기 ⑪복숭아 ⑫포도야프 ⑬아몬드 ⑭참깨 ⑮참깨기름 ⑯참깨기름 ⑰참깨기름 ⑱참깨기름 ⑲참깨기름 ⑳참깨기름 ㉑참깨기름 ㉒참깨기름 ㉓참깨기름 ㉔참깨기름 ㉕참깨기름 ㉖참깨기름 ㉗참깨기름 ㉘참깨기름 ㉙참깨기름 ㉚참깨기름 ㉛참깨기름 ㉜참깨기름 ㉝참깨기름 ㉞참깨기름 ㉟참깨기름 ㊱참깨기름 ㊲참깨기름 ㊳참깨기름 ㊴참깨기름 ㊵참깨기름 ㊶참깨기름 ㊷참깨기름 ㊸참깨기름 ㊹참깨기름 ㊺참깨기름 ㊻참깨기름 ㊼참깨기름 ㊽참깨기름 ㊾참깨기름 ㊿참깨기름						백미밥 미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨						165.2	5.5	잡곡밥 돌깨무채국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 김치⑤⑨	171.5	7.2															
	3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정할 영양사의 연하번호를 기재합니다. ** 식단 제공처 및 연하번호 기재는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 연하번호 및 연하번호에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.						출처: 식품의약품안전처																									
							들기름매밀국수③⑤⑥/오미자차						145.6	5.0	우유크림빵①②④⑤⑥/우유②	133.0	4.2															
	오후간식																															
날짜	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질																	
오전간식	대체휴무			시리얼*우유/바나나		58.8	1.3	두부죽②/배		63.7	1.2	운동회				한글날																
점심				잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨		186.9	8.6	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 김치⑤⑨		185.5	6.3																					
				찐단호박/우유②				57.4	2.5									햇도그①②⑤⑥⑩/우유②		105.7	3.7											
오후간식																																
날짜	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질																	
오전간식	떠먹는요구르트②/배			55.3	1.9	모듬채소죽/사과		107.1	1.9	한우채소죽⑬/단감		133.0	3.4	두부죽/샤인머스켓		63.0	1.2	김가루죽/굴		98.7	4.3											
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑨		152.6	8.0	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨		177.8	6.2	백미밥 미역국 돈가스*소스 양배추샐러드 숙주나물 김치⑤⑨		168.7	7.6	백미밥 달걀국① 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨		182.0	10.3	잡곡밥 돌깨시래기국⑤⑥ 돈소육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨		176.4	4.9												
	김가루주먹밥⑤/오미자차				110.6	3.0			찐고구마/우유②				119.0	2.9			케이크①②⑤⑥/우유②				144.9	4.8	잔치국수⑬/요구르트②		57.4	1.3	앙금빵①②⑤⑥/우유②		116.2	4.3		
	점심				시리얼*우유②/단감				148.4	2.8			참깨죽/키위				160.3	3.7			영양닭죽⑮/사과		42.0	1.8	달걀죽①/파인애플		79.1	2.8	누룽지죽/배		61.6	1.3
	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨				154.7	6.2			잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨				202.3	11.1			*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨				178.5	6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2	10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨		175.7	6.3		
	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차								85.4	1.8							삶은달걀①/식혜						121.8	6.2			채센드워치①②⑤⑥/우유②				79.8	2.2
점심		시리얼*우유②/단감		148.4			2.8	참깨죽/키위		160.3	3.7	영양닭죽⑮/사과			42.0	1.8	달걀죽①/파인애플		79.1	2.8			누룽지죽/배				61.6	1.3				
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨		154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨			202.3	11.1	*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		178.5	6.9			잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2	10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨				175.7	6.3								
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차				85.4					1.8	삶은달걀①/식혜					121.8	6.2			채센드워치①②⑤⑥/우유②								79.8	2.2			머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②	
점심				시리얼*우유②/단감		148.4			2.8	참깨죽/키위			160.3	3.7	영양닭죽⑮/사과				42.0	1.8	달걀죽①/파인애플				79.1	2.8	누룽지죽/배		61.6	1.3		
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨				154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨			202.3	11.1			*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		178.5	6.9			잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2	10.6			백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨		175.7	6.3				
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4							1.8	삶은달걀①/식혜					121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②				79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②	
점심		시리얼*우유②/단감				148.4	2.8	참깨죽/키위			160.3	3.7	영양닭죽⑮/사과				42.0	1.8	달걀죽①/파인애플				79.1	2.8	누룽지죽/배				61.6	1.3		
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨		154.7	6.2			잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨		202.3			11.1	*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		178.5			6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2			10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨		175.7			6.3			
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심				시리얼*우유②/단감		148.4	2.8		참깨죽/키위			160.3	3.7		영양닭죽⑮/사과			42.0	1.8		달걀죽①/파인애플			79.1	2.8		누룽지죽/배			61.6	1.3	
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨				154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨			202.3	11.1		*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨			178.5	6.9		잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨			214.2	10.6		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨			175.7	6.3				
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심		시리얼*우유②/단감				148.4	2.8	참깨죽/키위			160.3	3.7	영양닭죽⑮/사과				42.0	1.8	달걀죽①/파인애플				79.1	2.8	누룽지죽/배				61.6	1.3		
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨		154.7	6.2			잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨		202.3			11.1	*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		178.5			6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2			10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨		175.7			6.3			
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심				시리얼*우유②/단감		148.4	2.8		참깨죽/키위			160.3	3.7		영양닭죽⑮/사과			42.0	1.8		달걀죽①/파인애플			79.1	2.8		누룽지죽/배			61.6	1.3	
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨				154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨			202.3	11.1		*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨			178.5	6.9		잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨			214.2	10.6		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨			175.7	6.3				
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심		시리얼*우유②/단감				148.4	2.8	참깨죽/키위			160.3	3.7	영양닭죽⑮/사과				42.0	1.8	달걀죽①/파인애플				79.1	2.8	누룽지죽/배				61.6	1.3		
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨		154.7	6.2			잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨		202.3			11.1	*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		178.5			6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2			10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨		175.7			6.3			
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심				시리얼*우유②/단감		148.4	2.8		참깨죽/키위			160.3	3.7		영양닭죽⑮/사과			42.0	1.8		달걀죽①/파인애플			79.1	2.8		누룽지죽/배			61.6	1.3	
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨				154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨			202.3	11.1		*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨			178.5	6.9		잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨			214.2	10.6		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨			175.7	6.3				
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심		시리얼*우유②/단감				148.4	2.8	참깨죽/키위			160.3	3.7	영양닭죽⑮/사과				42.0	1.8	달걀죽①/파인애플				79.1	2.8	누룽지죽/배				61.6	1.3		
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨		154.7	6.2			잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨		202.3			11.1	*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		178.5			6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨		214.2			10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨		175.7			6.3			
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심				시리얼*우유②/단감		148.4	2.8		참깨죽/키위			160.3	3.7		영양닭죽⑮/사과			42.0	1.8		달걀죽①/파인애플			79.1	2.8		누룽지죽/배			61.6	1.3	
백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨				154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 훈제오리찜 (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨			202.3	11.1		*일품요리 간장제육뎡밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨			178.5	6.9		잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨			214.2	10.6		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨			175.7	6.3				
다진유부주먹밥⑤⑥/보리차						85.4	1.8					삶은달걀①/식혜						121.8	6.2					채센드워치①②⑤⑥/우유②						79.8	2.2	머쉬리구스파게티③④⑤⑥⑦⑧/요구르트②
점심		시리얼																														

● 2026년도 10월 식단 메뉴의 원산지

표시품목		일자	음식명(가공식품)	원산지
쌀			밥	국내산
			**죽	국내산
			잡곡	국내산
콩		7,15/19/22	두부죽/순두부백탕/연두부&양념장	국내산
		7/23	미소된장국/아욱된장국	수입산
		19/21	다진유부주먹밥/유부맑은국	국내산
쇠고기		6	한우사태찜	국내산(한우)
		14/19	한우채소죽/한우불고기	국내산(한우)
돼지고기		2/7	동그랑땡/만두탕수, 핫도그	국내산
		13/15/16/21	돈육참스테이크/대패삼겹볶음/돈수육/간장제육덮밥	국내산
		14,27/22/23	돈까스/순살감자탕/제육볶음	국내산
		22	미트라구스파게티	국내산
		26/29	돈육바베큐소스조림/순살등갈비찜	국내산
닭고기		21	영아닭죽	국내산
		30	닭볶음탕	국내산
오리고기		20	훈제오리찜	국내산
김치	배추	매일제공	김치	국내산
		6	어린이김치찌개	국내산
	고춧가루	매일제공	김치	국내산
오징어		1/7	오징어볶음/해물자장밥	수입산
명태		2/13/29	크래미죽/어묵국/어묵볶음	수입산
		12/30	코다리강정/황태국	수입산
갈치				
고등어				
참조기				
아귀				
부세				
주꾸미				
가리비				
우렁쉥이				
전복				
방어				
다랑어				

● 월 식단 메뉴의 원산지는

- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배추김치 중 배추와 고춧가루, 쌀(밥), 고등어, 갈치
- 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 낫지(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태
- 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 주꾸미, 다랑어