



2026년 10월 식단

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				만둣국	소고기청경채죽
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치	찹쌀밥 건새우뭇국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기
오후 간식				채소비빔국수 스트링치즈	단호박찜/메이플시럽 우유
저녁				찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 백김치	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로컬리볶음 백김치 바나나
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자치즈죽	새우채소죽	브로컬리치즈스프 조각식빵	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치 배	강황찹쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기	한글날
오후 간식		밤식빵 우유	불고기버거 우유	모듬과일(감,배,파인애플) 우유	
저녁		기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 백김치	찰현미밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채굴소스볶음 백김치	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 숙주나물 백김치	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	흰살생선채소죽	사과/크림치즈 우유	새우누룽지죽	찐빵 우유	단호박죽
점심	찹쌀밥 들깨무채국 돈목살청경채조림 콩나물무침 배추김치	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기 단감	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치	강황찹쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	버섯크림소스푸실리 무첨가주스	우영깻잎밥 보리차	새우배추채전 오미자차	찐고구마 우유
저녁	기장밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 백김치	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 백김치	흑미밥 육개장 두부조림 참나물 백김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 백김치	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 백김치 배

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭녹두죽	바나나 플레인요거트	양송이누룽지스프	소고기두부죽	애호박수제비
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 키위	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 알타리김치	강황찹쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기
오후 간식	롤치즈빵 우유	어묵속갓우동	만두탕수 매실차	단호박계란샌드위치 우유	안홍찐빵 우유
저녁	찹쌀밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 백김치	흑미밥 돈육김치찌개 새우계란볶음 우영조림 백김치	찰현미밥 오징어뭇국 돈육단호박조림 감자채볶음 백김치	기장밥 근대국 자장닭볶음 양배추라페 백김치	참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 열대과일샐러드 백김치
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	배 우유미숫가루	새우순두부탕	닭고기미역죽	토마토크림리조토
점심	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토리코타샐러드 깍두기 파인애플	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 배추김치	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 알타리김치	강황찹쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 깍두기
오후 간식	맘모스빵 우유	계란칼국수 김가루	알감자버터구이 우유	모듬과일(포도,오렌지,사과) 우유	수수부꾸미 우유
저녁	찰현미밥 콩가루배춧국 소고기표고볶음 시금치나물 백김치	찹쌀밥 닭곰탕 동태살무조림 다시마튀각 백김치	차조밥 다시마뭇국 닭야채볶음 썩갓나물 백김치	차수수밥 황태두부국 돈육깨소스무침 새송이버섯조림 백김치	돈육채소볶음밥 얼갈이된장국 미역줄기볶음 백김치 단감

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성