

2026년 10월 식단표

구 분					1(목)		2(금)					
오전간식					들기름무죽/참다래							
점심식단	[푸드브릿지] : 10월 제철 식재료는 “ 참다래 늙은호박 밤 청경채 삼치 굴 ”를 포함한 메뉴입니다. [함께해 SQL 생일파티] : 유아 생일파티가 있는 날 컬러푸드 메뉴 1회 제공 [세계 음식문화의 날] : 여러나라 음식문화의 다양성 제공 10월은 우즈베키스탄의 “ 플로프 ”입니다. *(갈화)는 알레르기 원아 대체식 및 제거식 메뉴입니다 .				강황쌀밥 돈치루 오리갯잎불고기 파래돌자반 취나물무침 배추김치		가을운동회					
오후간식					꿀아몬드단호박찜(단호박찜) /고칼슘우유Q(A2우유)							
구 분	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)			
오전간식			옥수수죽/유아치즈Q		들깨죽/굴		연두부죽/바나나					
점심식단	대체휴일		잡곡밥 사래기콩비지백탕 데리야끼닭갈비 블루베리멸치볶음 깻잎나물 깍두기		백미밥 맑은콩나물국 대파두루치기 청포묵무침 참나물생채 배추김치		백미밥 미나리곰탕 크림베리미트볼조림 참쌀김부각 고사래기무침 배추김치		한글날			
오후간식			 군밤&고구마 /고칼슘우유Q(A2우유)		미니도넛치즈링Q(두유핫도그) /고칼슘우유Q(A2우유)		양배추우동볶음/보리차					
구 분	12(월)		13(화) 생일파티(연보라)		14(수)		15(목)		16(금)			
오전간식	감자죽/굴		애호박죽/사인머스켓		콩나물된장죽/사과		아채죽/배		누룽지죽/참다래			
점심식단	홍국쌀밥 토마토달걀국Q(토마토채소국) 두부구이 연근조림 청경채나물 배추김치		흑미밥 미역국 한우벌조림 가지새우볶음 블루베리샐러드Q(오리엔탈샐러드) 배추김치/밀당쥬		백미밥 오징어무국 참다래간장불고기 표고버섯볶음 양배추찜/쌈장 배추김치		백미밥 돼지고기김치찌개 달걀말이/저당케첩Q(두부구이) 양념김치채볶음Q 부추무침 깍두기		소고기콩나물밥 팽이버섯장국 마늘떡갈비 열무김치 유기농요구르트			
오후간식	쉬림프면보사/유기농요구르트Q		생일케이크Q(초코링도넛) /고칼슘우유Q(A2우유)		카레&난/고칼슘우유Q(A2우유)		키즈&SQL시금치유부초밥/보리차		구운감자/단백우유Q			
구 분	19(월)		20(화)		21(수)		22(목) 세계 음식문화의 날		23(금)			
오전간식	당근죽/바나나		닭죽/배		순두부개죽/굴		새우죽/참다래		미역죽/사과			
점심식단	비프햄박스테이크/소스Q(떡갈비) 느타리아호박볶음 양배추케요샐러드Q (오리엔탈샐러드) 배추김치		보리밥 청국장 목살구이 실곤약채무침 상추쌈/쌈장 배추김치				백미밥 무채국 묵은지찜닭 다시마튀각 콩나물김무침 깍두기		기장밥 차돌된장국 연두부찜/저염간장 카레김치채볶음 오이마리무침 백김치			
오후간식	구운계란Q/고칼슘우유Q(A2우유)		유기농콘플레이크 /고칼슘우유Q(A2우유)		두유컵케이크/단백우유Q		 플로프/보리차		수수부꾸미/고칼슘우유Q(A2우유)			
구 분	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			
오전간식	표고버섯죽/골드키위		참깨죽/굴		누룽지죽/유아치즈Q		아채죽/메론		개살죽/파프리카스틱			
점심식단	토마토찜쌀밥 바지락순두부백탕 오리훈제구이 /머스타드Q(저당케첩) 브로콜리두부무침 비트쌈무 배추김치		백미밥 황태콩나물국 옥수수불고기 유기원초김구이 치커리생채 깍두기		백미밥 글루텐프리어묵국 양념채볶음 흑임자새송이무침Q (간장새송이무침) 참다래콩샐러드 백김치		차조밥 쫄면이만두국 삼치구이 참치김치볶음 근대나물무침 깍두기		백미밥 맑은청경채국 당근표고달걀찜Q(두부조림) 마늘쫄면멸치조림 숙주나물무침 깍두기 			
오후간식	애니말파스타/애플키위주스		고구마핫도그Q(두유핫도그) /고칼슘우유Q(A2우유)		늙은호박채전 /고칼슘우유Q(A2우유)		바나나/호상요구르트Q		키즈&SQL할로윈크로와상Q /단백우유Q			
쌀		콩		배추김치		육류		식육가공품				
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	식육가공품	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	
수산물										식육수산물가공품		
오징어	진미채(오징어)	명태동태/코다리	낙지	고등어	주꾸미	전복	방어	가다랑어(참치)	훈연가다랑어	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	페루산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	완양산	외국산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품 19종		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료 (설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다.										

- 어린이집의 식재료는 바른 먹거리 푸드머스에서 공급받고 있으며, 어린이집의 행사나 견학 등의 사정에 의해 변경될 수 있음을 알려드립니다.

시행 : 2026.10.01.
담당 : 영양사 임혜령

2026년 10월 저녁 식단표



구 분								1(목)			2(금)		
저녁식단								백미밥 대구지리 김치제육볶음 당근라페 깍두기			가을운동회		
구 분			5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		
저녁식단			대체휴일		백미밥 갈비탕 로제불고기 오이무침 배추김치		토마토찜쌀밥 감자된장국 베이컨스크럼블에그① 애호박나물 배추김치		백미밥 글루텐프리어묵국 고사리찜닭 근대나물 깍두기		한글날		
구 분			12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
저녁식단			백미밥 황태된장국 크림찜닭 양배추참치볶음 깍두기		현미밥 유부맑은국 차완무시 멸치볶음 배추김치		기장밥 닭곰탕 고등어구이 숙주나물무침 배추김치		백미밥 청경채국 옥수수오리훈제볶음 데리야끼감자조림 배추김치		백미밥 두부새우젓국 단호박찜닭 참나물무침 배추김치		
구 분			19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
저녁식단			백미밥 홍합미역국 오징어볶음 시금치나물 깍두기		백미밥 유부주머니탕 돈사태토마토찜 글루텐프리어묵볶음 배추김치		차조밥 사골곰탕 연어구이/타르소스① 찜쌀김부각 깍두기		백미밥 파송송달걀국① 당근제육볶음 오이지무침 배추김치		백미밥 맑은배추국 오리대패불고기 우엉조림 깍두기		
구 분			26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
저녁식단			백미밥 깍두기청국장 대파불고기 아몬드멸치볶음 배추김치		강황쌀밥 우거지국 짜장달걀비 브로콜리맛살볶음① 배추김치		백미밥 연두부국 하와이안대패볶음 비타민나물 깍두기		백미밥 애호박된장국 한우불고기 부추무침 깍두기		발아현미밥 새우살무국 햄박스테이크/소스 양상추샐러드① 배추김치		
쌀			콩			배추김치		육류				식육가공품	
밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	베이컨(돼지고기)		
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산		
수산물										식육수산가공품			
오징어	진미채(오징어)	명태동태/코다리	낙지	고등어	주꾸미	전복	방어	가다랑어(참치)	훈연가다랑어	돼지고기	닭고기	소고기	
국내산	페루산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품 19종		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣											
		*아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료 (설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다.											