

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	1,5,6,10, 16	소고기청경채죽	16
점심							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치 (백김치)	16 5 5,6,9	참쌀밥 건설우묵국 닭야채볶음 비타민토마토샐러드 깍두기 (백김치)	9 15 9,16
오후 간식							채소비빔국수 스트링치즈	6,16 2	단호박찜 우유	2
저녁							하이라이스 백김치	2,5,6,12,15,16,18	김가루주먹밥 백김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28 913/37		520/18 694/23	
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			감자치즈죽	2	새우채소죽	2	브로컬리치즈죽	2,5,6, 15,16 1,2,6		
점심	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치 (백김치)	5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치 (백김치) 배	5,6,16 5 2 9	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기 (백김치)	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			곡물빵/딸기잼(곡물빵) 우유	1,2,5,6 2	불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	모듬과일(감,배,파인애플) 우유	2		
저녁			짜장밥 백김치	15	새우살야채볶음밥 백김치	5,6,10	유부초밥 백김치	5		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25 811/34		528/23 703/30		509/20 679/26		690/28 920/38	
식 재 료 원 산 지 안 내										
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류	
백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		콩비지	소고기 (한우/육우/젓소) 국내산(한우)
				국내산	국내산	국내산			소고기	돼지고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	닭고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기
				국내산	국내산	국내산			국내산	오리고기

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일		10월 13일		10월 14일		10월 15일		10월 16일								
	월	알레르기 번호표시	화	알레르기 번호표시	수	알레르기 번호표시	목	알레르기 번호표시	금	알레르기 번호표시							
오전 간식	현실생선채소죽		당근죽 사과		새우누룻지죽		연두부죽		단호박죽								
점심 	잡쌀밥 들깨무채국 돈묵살청경채조림 콩나물무침 배추김치 (백김치)		찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치 (백김치)		고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기 (백김치) 단감		차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치 (백김치)		강황잡쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치 (백김치)								
	모닝빵/아기치즈 우유		버섯크림소스푸실리 무침가주스		우영깻잎밥 보리차		새우배추채전 오미자차		찐고구마 우유								
	저녁		오트밀계란죽 백김치		카레라이스 백김치		소고기미역죽 백김치		우동 백김치		돈육야채덮밥 백김치						
	영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항		542/38 723/51		531/19 708/25		547/20 730/26		577/30 769/41		514/21 686/29						
4주	10월 19일		10월 20일		10월 21일		10월 22일		10월 23일								
	월	알레르기 번호표시	화	알레르기 번호표시	수	알레르기 번호표시	목	알레르기 번호표시	금	알레르기 번호표시							
오전 간식	닭녹두죽		바나나 플레인요거트		버섯죽		소고기두부죽		애호박수제비								
점심 	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치		차수수밥 건새우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치		뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 키위		차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 알타리김치		강황잡쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기								
	오후 간식		찐빵 우유		어묵숙갓우동 매실차		단호박찜/삶은계란 우유		찐고구마 우유								
	저녁		닭고기애호박볶음밥 백김치		황태채계란죽 백김치		간장계란밥 백김치		소고기야채주먹밥 백김치		짜장면 백김치						
	영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항		555/29 740/39		525/18 700/24		549/19 732/26		592/20 790/26		609/27 812/36						
식 재 료 원 산 지 안 내																	
밥/죽/누룻지				배추김치		백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		
수산물								수산물가공품			식육가공품			기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔(다랑어)								
러시아산	러시아산			국내산			베트남산		원양산								
※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재																	
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮소고기, ⑯오징어, ⑰조개류(굴,전복,홍합), ⑱젓																	
푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성																	

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식	소고기채소죽		배 우유미숫가루		새우순두부탕		닭고기미역죽		크림리조또	2,5,6, 12,15,16						
점심 	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치 (백김치)		흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 배추김치 (백김치)		돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토리코타샐러드 깍두기 (백김치) 파인애플		기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 알타리김치 (백김치)		강황참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 깍두기 (백김치)	16 5,6,10 9						
	오후 간식	우유쉬폰 우유		계란잔치국수 김가루		알감자버터구이 우유		모듬과일(포도,오렌지,사과) 우유		수수부꾸미 우유	5,6 2					
	저녁	오리고기야채볶음밥 백김치		베이컨김치볶음밥 백김치		새우살당근죽 백김치		스파게티		소고기버섯죽 백김치	10 5,6					
	영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19 689/25		532/29 709/38		510/24 680/33		517/21 689/28		699/24 931/31						
식 재 료 원 산 지 안 내																
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	찰밥	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물									수산가공품			식육가공품			기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			원양산						
※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재																
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣																
푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성																