



죽식형 (3~5세) 2026년 10월 문화어린이집

진천군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
윤예은 영양사

일자/요일		식품 알레르기 표시번호				1(목)		2(금)	
오전간식		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				우영죽		가지죽	
점심						백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 복어국 ⑤⑥ 돼지고기간장조림 ⑤⑥⑩ 으깬고구마샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식						쌀강정 ⑤⑥/보리차		머핀 ①②⑤⑥/우유 ②	
열량/단백질						493.4/14.3		715.4/27.3	
변동사항									
일자/요일		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식				장국죽 ⑤⑥		채소잡쌀죽		치즈양파죽 ②	
점심				흑미밥 소고기뭇국 ⑥ 달걀말이 ①⑤ 김치밥 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 늙은호박닭가슴살볶음 ⑤⑥⑩ 상추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식				☺감/ 요거트 ②		☺바나나/물만두 ⑤⑥⑩		☺잘게썬씨없는포도/우유 ②	
열량/단백질				542.7/21.8		583.1/25.2		546.7/21.3	
변동사항									
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)	
오전간식		게살스프 ①⑤⑥⑧		시금치죽 ⑤⑥		들깨죽		현미죽	
점심		백미밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 사과오이무침 배추김치 ⑨		백미밥 맑은청경채국 떡갈비 ⑤ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 안매운김치국 ⑨ 달걀장조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		흑미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		크로와상 ①②⑥/매실차		☺찐고구마/우유 ②		밤식빵 ①②⑤⑥/보리차		☺배/옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②	
열량/단백질		557.9/21.8		627.1/24.9		639.8/25		740.1/35.1	
변동사항									
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식		채소죽 ⑤⑥		오트밀죽 ②		현미부추죽		흑임자죽	
점심		수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨		백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨		맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨		차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		☺바나나/감자빵/우유 ②		삶은달걀 ①/보리차		☺찐단호박/보리차		☺굴/요거트 ②	
열량/단백질		656.1/20.4		478.5/20.8		552.7/22.2		554.9/21	
변동사항									
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식		옥수수스프 ②		닭가슴살죽 ⑮		브로콜리죽 ⑤⑥		단호박죽	
점심		백미밥 사골곰탕 돈육김치찌개 ⑤⑨⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		흑미밥 맑은콩나물국 ⑤ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 볼어묵국 ⑤⑥⑧ 스크램블에그 ①②⑤ 깍두기 ⑨		백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		포도잼토스트 ①②⑤⑥/보리차		☺사과/김가루주먹밥 ⑤⑥		☺잘게썬씨없는포도/미니 핫도그		☺바나나/요거트 ②	
열량/단백질		665.2/23.8		715.3/20		617.5/17.9		524.3/26	
변동사항									
원산지 표시		쌀		콩		배추김치		식육가공품	
		밥		죽		두부		연두부	
		국산		외국산		국산		외국산	
		소고기		육류		수산물		수산물가공품	
		한우		돼지		닭		오리	
		국산		국산		국산		국산	
								</	



2026년 10월 연장보육

일자/요일	식품 알레르기 표시번호				1(목)	2(금)		
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야하산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 부추무침 배추김치 ⑨ 372.9/18.8	흑미밥 미소된장국 ⑤⑥ 가지미조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 363.3/22.4		
열량/단백질								
변동사항								
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날			
저녁		흑미밥 토란국 ⑤⑥ 두부탕수 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 400.4/10.8	차조밥 미역국 ⑤⑥ 대구살조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨ 318.2/14	차조밥 감자국 ⑤⑥ 달걀채소폭찹 ①⑤⑥⑫ 유자청두부샐러드 ⑤ 배추김치 ⑨ 353.7/13.9				
열량/단백질								
변동사항								
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)			
저녁	간장닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 가쓰오장국 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ 418.4/17.9	수수밥 우거지된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 근대들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 335.6/17.1	콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 부추새우맑은국 ⑨ 채소달걀말이 ①⑤ 김구이 배추김치 ⑨ 337.6/19.9	잡곡밥 시금치맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 더덕무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 334.7/17	수수밥 버섯된장찌개 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 370.5/16.5			
열량/단백질								
변동사항								
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)			
저녁	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 358.5/19.3	흑미밥 시래기맑은국 카레두부버섯전 ⑤⑥ 갈치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 387.2/18	백미밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 콩자반 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 427/14	차조밥 무쌈국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 도토리묵채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 361.4/14	흑미밥 감자된장국 ⑤⑥ 동태살엿장조림 ⑤ 치커리유자청무침 배추김치 ⑨ 333.7/14.3			
열량/단백질								
변동사항								
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)			
저녁	기장밥 조갯살부추맑은국 ⑩ 훈제오리찜 흑임자연근샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 424.1/18.3	차조밥 안매운김치국 ⑤⑨ 삼치구이 ⑤⑥ 새송이버섯볶음 ⑤ 깍두기 ⑨ 343.5/17.3	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 시래기된장국 ⑤⑥ 두부채소볶음 ⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 배추김치 ⑨ 374.1/15.4	잡곡밥 우동국물 ⑤⑥ 닭살로제소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 과일샐러드 ②⑫ 배추김치 ⑨ 399.8/17.8	차조밥 대구탕 ⑤ 물만두튀김 ⑤⑥⑩⑫⑮ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 437.6/24.2			
열량/단백질								
변동사항								
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		식육가공품	콩가공품
	밥	죽	두부	콩자반	배추	고춧가루	훈제오리	두부탕수(두부스틱)
	국산	국산	외국산	외국산	국산	국산	오리	대두
							국산	국산
	소고기		육류		수산물		수산물가공품	
	한우	돼지	닭	오리	고등어	갈치(임연수)	생선까스	명태
	국산	국산	국산	국산	국산	러시아,미국산	러시아산	