



10월 식단표

(즉식형 만0-2세)

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식				아욱된장죽⑤⑥ & 제철과일	시금치된장죽⑤⑥
점심				백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부참박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치
오후간식				케이크①②⑤⑥ &우유②	제철과일 &우유②
열량&단백질				554/15	464/17
요일 일자	5	6	7	8	9
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ & 제철과일	
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		자연간식 &우유②	치즈케이크①②⑤⑥ &우유②	채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질		424/19	403/13	452/17	
요일 일자	12	13	14	15	16
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑩ 김구이 백김치	잡쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀국① 파일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기족자⑤⑩⑫ 양배추캐나물 깍두기⑨
오후간식	제철과일	시리얼&우유②	제철과일 &떠먹는요구르트②	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	자연간식 &과채주스
열량&단백질	399/12	416/17	466/21(476/21)	397/16	454/14
요일 일자	19	20	21	22	23
오전간식	개살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 민트국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	잡쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭가장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	제철과일 &우유②
열량&단백질	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18
요일 일자	26	27	28	29	30
오전간식	브로콜리당근죽& 제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔말치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	잡쌀현미밥 바지락맑은국⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치
오후간식	꼬마김밥⑤⑩&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	제철과일	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	제철과일 &치즈②
열량&단백질	460/16	467/22	417/15	433/19	434/18

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)				콩				배추김치				식육가공품			
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	햄	소시지	핫도그(소시지)	돼지고기	소시지	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)				원양어산			
	□ 국내산				□ 수입산				산				노르웨이산			
	□ 한우 □ 육우 □ 젓소				산				국내산				원양어산			

꿈과 사랑이 가득한 금왕 어린이집





10월 식단표

(즉식형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식				아욱된장죽⑤⑥ & 제철과일	시금치된장죽⑤⑥
점심				백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부완박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				케이크①②⑤⑥ &우유②	제철과일 &우유②
열량&단백질 일자	5	6	7	8	9
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ & 제철과일	
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		자연간식 &우유②	채소고로케①⑤⑥ &우유②	채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자	12	13	14	15	16
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑬	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬& 머스터드소스①⑤ 김구이 배추김치⑨	잡쌀현미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부전까치개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기묵침⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨
오후간식	제철과일	시리얼&우유②	제철과일 &떠먹는요구르트②	꿀호떡①②⑥ &우유②	자연간식 &과채주스
열량&단백질 일자	613/20	651/25	669/30(685/30)	618/25	699/22
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑬
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	제철과일 &우유②
열량&단백질 일자	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26
오전간식	브로콜리당근죽& 제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 바지락완국⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 우양조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	고마김밥⑤⑩&보리차	절편&우유②	제철과일	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	제철과일 &치즈②
열량&단백질 일자	657/24	675/32	645/23	631/28	640/26

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)				콩				배추김치		식육가공품		
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	햄	소시지	핫도그(소시지)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)				
	□ 국내산				□ 수입산				고등어				다랑어(참치)
	□ 한우□국우□절소				산				노르웨이산				원양어산