



10월 식단표

(즉식형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2
오전간식				들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥
점심				백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자				433/14	464/17
오전간식	5 <어린이집은 쉽니다>	6	7 (★10월 생일잔치)	8	9 <어린이집은 쉽니다>
점심	개천절 대체휴일 	감자죽⑤⑥ 흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	닭죽⑤& 사과/제철과일 백미밥 다시마무채국⑤⑥ 달걀어묵조림⑤⑥⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	한글날
오후간식		편육수수/자연간식 &우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	해채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자		424/19	403/13	452/17	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	치즈죽② 백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬ 김구이 백김치	쇠고기죽⑤⑥⑬ 참쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	늑은호박죽(단호박죽) 하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑬ 단무지⑬	미역죽⑤⑥ 기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	달걀채소죽① 수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기푼쌈⑤⑩⑬ 양배추까나물 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일 &떠먹는요구르트②	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스
열량&단백질 일자	399/12	416/17	466/21(476/21)	397/16	454/14
오전간식	19	20	21	22	23
점심	게살죽①⑤⑥⑧ 흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만도국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기묵국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	골드키위/제철과일 &치즈②	늑은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18
오전간식	26	27	28	29	30
점심	브로콜리당근죽& 샤인머스켓/제철과일 흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소죽 백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	병아리콩죽⑤ 새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	양배추김죽 참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	밤죽 수수밥 삼색수제미국⑥ 참치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치
오후간식	꼬마김밥⑤⑬&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	배/제철과일 &떠먹는요구르트②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②
열량&단백질 일자	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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲참

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)				콩			배추김치		식육가공품		
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	햄	소시지	핫도그(소시지)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	돼지고기	돼지고기	
	쇠고기				육류			육류		수산물(수산물가공품)		
	■ 국내산				□ 수입산			돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치
	■ 한우□우유□젖소				산			국내산	국내산	국내산	국내산	원양산



10월 식단표

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

(즉식형 만3-5세)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식				들깨우죽	시금치된장죽⑤⑥
점심				백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 북어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자				631/20	683/24
오전간식	5 <어린이집은 쉽니다>	6 감자죽⑤⑥	7 (★10월 생일잔치) 아욱된장죽⑤⑥	8 닭죽⑤& 사과/제철과일	9 <어린이집은 쉽니다>
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부합박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		편육수수/자연간식 &우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자		622/28	817/21	699/27	
오전간식	12 치즈죽②	13 쇠고기죽⑤⑥⑩	14 늑은호박죽(단호박죽)	15 미역죽⑤⑥	16 달걀채소죽①
점심	흑미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑩& 머스타드소스①⑤ 김구이 배추김치⑨	참쌀현미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 말갈국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부천국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기복쌈⑤⑩⑫ 양배추캐나물 깍두기⑨
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스
열량&단백질 일자	613/20	651/25	669/30(685/30)	618/25	699/22
오전간식	19 게살죽①⑤⑥⑧	20 콩나물죽⑤⑥	21 두부채소죽⑤⑥	22 얼갈이된장죽⑤⑥	23 장국죽⑤⑥⑩
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	골드키위/제철과일 &치즈②	늑은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26
오전간식	26 브로콜리당근죽& 사인머스켓/제철과일	27 참치채소죽	28 병아리콩죽⑤	29 양배추김죽	30 밤죽
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 오쟁두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	고마김밥⑤⑬&보리차	밤만주①②⑤⑥&우유②	배/제철과일 &떠먹는요구르트②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토⑫/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 돼지고기	소시지 돼지고기	핫도그(소시지) 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기				수입산			돼지		수산물(수산물가공품)		
	■ 국내산				□ 수입산			닭		고등어		
	■ 한우 □ 육우 □ 젓소				산			국내산		국내산		
										오징어		
										국내산		
										다량어(참치)		
										원양산		