



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 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치
오후간식				고구마벌떡①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자	5	6	7	433/14	464/17
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ &사과/제철과일	
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		찐밤/자연간식 &우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자	12	13	14	452/17	16
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬	참살현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 말갈국① 과일탕주육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부적국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	아욱된장국⑤⑥ 돼지고기복합⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일	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	개살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기뭇국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	참살현미밥 볼어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18
오전간식	브로콜리당근죽& &사과/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	참살현미밥 바지락맑은국⑧ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치
오후간식	고구마김밥⑤⑬&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	배/제철과일	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토⑩/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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

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



음성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



10월 식단표

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

(즉식형 만3-5세)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2
오전간식				들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥
점심				백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 &흑임자스①⑤⑥ 백김치
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질 일자				433/14	464/17
오전간식	5	6	7	8	9
점심		감자죽⑤⑥ 흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭죽⑬& 사과/제철과일 백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		전남/자연간식 &우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자		424/19	403/13	452/17	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	치즈죽② 백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬	쇠고기죽⑤⑥⑩ 참쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	늑은호박죽(단호박죽) 하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	미역죽⑤⑥ 기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	달걀채소죽① 수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기쪽창⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일	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 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물죽⑤⑥ 기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	두부채소죽⑤⑥ 백미밥 쇠고기뭇국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	얼갈이된장죽⑤⑥ 참쌀현미밥 볼어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	장국죽⑤⑥⑩ 차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/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& 사과/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 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치
오후간식	포마김밥⑤⑬&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	배/제철과일	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토⑩/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
⑬야생산 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	햄 돼지고기	소시지 돼지고기	핫도그(소시지) 돼지고기
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	쇠고기			육류			수산물(수산물가공품)				
	■국내산			□수입산			돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치
	■한우□육우□젓소			산			국산	국산	국산	국산	원양산



10월 식단표

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 21. (월)

작성자: 배민서 영양사

(이유식)

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
초기				배미음	배미음
열량/단백질				28/1	28/1
중·후기				쇠고기배죽⑩	두부양배추죽⑤
열량/단백질				87/3	64/2
완료기				쇠고기배무른밥⑩	두부양배추무른밥⑤
열량/단백질				130/4	96/3
일자	5	6	7	8	9
초기		닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	고구마미음	
열량/단백질		31/2	31/2	33/1	
중·후기		닭고기브로콜리죽⑮	쇠고기양송이버섯죽⑩	가자미우영죽	
열량/단백질		65/4	73/3	69/3	
완료기		닭고기브로콜리무른밥⑮	쇠고기양송이버섯무른밥⑩	가자미우영무른밥	
열량/단백질		98/5	110/5	107/5	
일자	12	13	14	15	16
초기	가지미음	가지미음	가지미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	28/1	28/1
중·후기	닭고기숙주죽⑮	명태시금치죽	두부가지죽⑤	쇠고기사과죽⑩	새우살당근죽⑨
열량/단백질	68/5	62/3	67/2	77/3	64/3
완료기	닭고기숙주무른밥⑮	명태시금치무른밥	두부가지무른밥⑤	쇠고기사과무른밥⑩	새우살당근무른밥⑨
열량/단백질	94/5	93/4	94/3	132/4	94/5
일자	19	20	21	22	23
초기	달걀노른자미음	달걀노른자미음	달걀노른자미음	차조미음	차조미음
열량/단백질	45/1	45/1	45/1	37/1	37/1
중·후기	흰살생선채소죽	연두부아욱죽⑤	달걀노른자감자죽①	쇠고기배추죽⑩	두부차조죽⑤
열량/단백질	63/3	63/2	91/3	73/3	75/2
완료기	흰살생선채소무른밥	연두부아욱무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	쇠고기배추무른밥⑩	두부차조무른밥⑤
열량/단백질	94/5	85/2	136/4	110/4	128/4
일자	26	27	28	29	30
초기	무미음	무미음	무미음	쇠고기미음	쇠고기미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	41/1	41/1
중·후기	쇠고기브로콜리죽⑩	두부무죽⑤	닭고기애호박죽⑮	새우살콩나물죽⑤⑨	달걀노른자미역죽①
열량/단백질	75/3	63/2	64/3	64/3	85/3
완료기	쇠고기브로콜리무른밥⑩	두부무무른밥⑤	닭고기애호박무른밥⑮	새우살콩나물무른밥⑤⑨	달걀노른자미역무른밥①
열량/단백질	112/5	94/3	96/5	96/5	128/4

☑ 알레르기 유발 식품

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 아황산 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어

⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기		육류	수산물
	백미	찰쌀	현미	두부	연두부	■ 국내산	□ 수입산	닭	명태
	국산	국산	국산	국산	국산	■ 한우 □ 육우 □ 젓소	산	국산	국산



음성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management