



10월 식단표

(즉석형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목	금	토
	★생일식단★			1	2	3
오전간식	아욱된장죽⑤⑥ & 사과/제철과일			들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 달걀간장볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마①⑤⑩ &우유②	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	817/21			631/20	683/24	
	5	6	7	8	9	10
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽		누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마우동국⑤⑥ 달걀여목조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈국수⑤⑥⑩ 추가밥 해물원자점①⑤⑥⑦⑩ 배추김치⑨
오후간식		배/제철과일 &우유②	모닝빵①⑤⑥ &우유②	채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질 일자	622/28		691/22	699/27		625/22
	12	13	14	15	16	17
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑩	(애호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①	흰죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑩& 머스타드소스①⑤ 김구이 배추김치⑨	참살현미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 잔멸치볶음①⑤⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기푼떡⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	사과/제철과일	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	꿀호떡①②⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질 일자	613/20	651/25	669/30(685/30)	618/25	699/22	440/21
	19	20	21	22	23	24
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	바나나/제철과일	두부채소죽⑤⑥	알갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	영양주먹밥(가을소풍)	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부우동⑤⑥ 영양주먹밥⑤ 치킨텐더②⑤⑥⑩ 단무지⑬
오후간식	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	모닝빵 요구르트	키위/제철과일 &치즈②	햇케익⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26	638/22
	26	27	28	29	30	31
오전간식	브로콜리당근죽&	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽	흰죽&김가루
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 치즈채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참살현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기죽주볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 참치조림⑤⑥ 오캔두부무침⑤ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국⑤⑥ 준원튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤⑩& 보리차	식빵/딸기잼&우유②	배/제철과일	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②	
열량&단백질 일자	657/24	675/32	645/23	631/28	640/26	463/14

☑ 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, 참쌀, 흑미)				콩			배추김치		식육가공품		
	백미	참쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	햄	소시지	핫도그(소시지)
	국산	국산	국산	국산	미국/캐나다/중국산			국산	국산	미국/캐나다	국산	국산
	쇠고기				육류			수산물(수산물가공품)				
	☑ 국내산				☐ 수입산			돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치
	☑한우☐육우☐젓소				산			국산	국산	노르웨이산	원양산	원양산



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



10월 식단표

(즉식형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목	금	토
	★생일식단★			1	2	3
오전간식	아욱된장죽⑤⑥ & 사과/제철과일			들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 달걀간장볶음⑤⑥⑩ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 북어콩나물국⑤ 쇠고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치	
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤⑩ &우유②	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	554/15			433/14	464/17	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤& 사과/제철과일		누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치		닭갈국수⑤⑥⑩ 추가밥 해물완자전①⑤⑥⑨⑩ 백김치
오후간식		잔밤/자연간식 &우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질		424/19	403/13	452/17		404/14
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①	현죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑩	참쌀현미밥 배추국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부적국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기뽕찜⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	진고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	399/12	416/17	466/21(476/21)	397/16	454/14	286/12
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	열갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기무국⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	유부우동⑤⑥ 영양주먹밥⑤ 치킨텐더②⑤⑥⑩ 단무지⑬
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18	453/15
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	브로콜리당근죽& 사과/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽	현죽&김가루
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 참치소림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국⑤⑥ 순권튀김⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	꼬마김밥⑤⑩&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	배/제철과일	미니샌드위치①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②	
열량&단백질	460/16	467/22	417/15	433/19	434/18	298/9

☑ 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)		
									돼지고기	돼지고기	돼지고기		
	국산	국산	국산	국산	미국/캐나다/중국산			국산	미국/캐나다	산	국산	국산	
	쇠고기				육류								
	☑ 국내산				☐ 수입산		돼지	닭	고등어	오징어	다량어(참치)		
☑한우☐육우☐젓소				산		국산	국산	노르웨이산	원양산	원양산			