



10월 식단표

(일반형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2
오전간식				들깨무죽	바나나/제철과일
점심				백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질 일자	5	6	7	8	9
오전간식	개천절 대체휴일	감자죽⑤⑥	사과/제철과일	닭죽⑮	한글날
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		물만두⑤⑥⑩ &우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자	12	13	14	15	16
오전간식	단감/제철과일	쇠고기죽⑤⑥⑩	파인애플/제철과일	미역죽⑤⑥	배/제철과일
점심	백미밥 버섯당면국 돈가스①⑤⑥⑩ 김구이 백김치	참쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기족집구이⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨
오후간식	해물볶음우동⑤⑥⑦⑰	시리얼&우유②	미니와플①②⑥ &우유②	식빵①②⑤⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스
열량&단백질 일자	432/14	434/17	440/19	402/17	404/11
오전간식	굴/제철과일	콩나물죽⑤⑥	키위/제철과일	얼갈이된장죽⑤⑥	바나나/제철과일
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기국국⑰ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	과배기①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ &우유②	늙은호박전⑤⑥ &과채주스	햇케이크①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질 일자	471/19	425/14	481/17	402/15	445/18
오전간식	사과/제철과일	참치채소죽	배/제철과일	양배추김죽	토마토⑩/제철과일
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	참쌀현미밥 바지락맑은국⑰ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑰ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치
오후간식	꼬마김밥⑤⑬&보리차	삶은달걀①&우유②	두부감자①②⑤⑥ &과채주스	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	카스테라①②⑥ &우유②
열량&단백질	454/14	430/23	390/15	433/19	470/19

☑ 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) 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				수산물(수산물가공품)				
	□ 국내산				□ 수입산				고등어				

■ 한우□육우□젓소 산 국내산 국내산 노르웨이산 원양산 원양산



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



10월 식단표

(일반형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2
오전간식				들깨무죽	바나나/제철과일
점심				백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 김부침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 북어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질 일자	5	6	7	631/20	650/24
오전간식		감자죽⑤⑥	사과/제철과일	닭죽⑮	
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑩ &우유②	채소고로케①⑤⑥ &우유②	채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질 일자	12	13	14	671/27	16
오전간식	단감/제철과일	쇠고기죽⑤⑥⑩	파인애플/제철과일	미역죽⑤⑥	사인머스켓/제철과일
점심	백미밥 버섯당면국 돈가스①⑤⑥⑩& 소스⑤⑩⑬ 김구이 배추김치⑨	참쌀현미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기복쌈⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨	
오후간식	해물볶음우동⑤⑥⑦⑩	시리얼&우유②	미니와플①②⑥ &우유②	식빵①②⑤⑥&딸기잼 &우유②	정고구마/자연간식 &과채주스
열량&단백질 일자	645/21 19	671/25 20	676/29 21	602/24 22	621/17 23
오전간식	굴/제철과일	콩나물죽⑤⑥	키위/제철과일	얼갈이된장죽⑤⑥	바나나/제철과일
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기무국⑭ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 볼어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	파배기①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥	미니약과①②⑤⑥ &우유②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	햇케이크①②⑤⑥ &우유②
열량&단백질 일자	690/28 26	658/22 27	665/24 28	619/23 29	654/26 30
오전간식	사인머스켓/제철과일	참치채소죽	배/제철과일	양배추김죽	토마토⑩/제철과일
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	꼬마김밥⑤⑬&보리차	절편&우유②	두부과자①②⑤⑥ &과채주스	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	카스테라①②⑥ &우유②
열량&단백질 일자	648/22	675/32	605/23	631/28	692/27

☑ 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) ⑲젓

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