



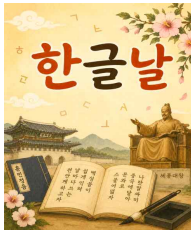
10월 식단표

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

(즉식형 만1-2세)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2	토 3
오전간식				들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥	
점심				백미밥 두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 북어콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	수박/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	5	6	7	8	9	
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ 사과/제철과일		
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		편고구마/자연간식 &우유②	채소고로케①⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&우유②		
열량&단백질 일자	12	13	★생일식단★	15	16	
오전간식	늪은호박죽(단호박죽)	치즈죽②	아욱된장죽⑤⑥ & 사과/제철과일	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①	
점심	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑮& 머스타드소스①⑤ 김구이 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부젓국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기족발⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨	
오후간식	토마토/제철과일 &마시는요구르트②	샤인머스켓/제철 과일&우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	꿀호떡①②⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질 일자	669/30(685/30)	613/20	817/21	618/25	699/22	
오전간식	19 게살죽①⑤⑥⑧	20 콩나물죽⑤⑥	21 두부채소죽⑤⑥	22 열갈이된장죽⑤⑥	23 장국죽⑤⑥⑬	
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기묵국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 차조밥 안매운돼지창⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	포도/제철과일 &마시는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	사과/제철과일 &우유②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26	
오전간식	26 브로콜리당근죽& 샤인머스켓/제철과일	27 참치채소죽	28 병아리콩죽⑤	29 양배추김죽	30 밤죽	
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	포마김밥⑤⑬&보리차	찬치국수&우유②	바나나/제철과일&우 유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	사과⑫/제철과일 &우유②	
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) ⑲젓

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)					콩		배추김치		식육가공품			
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부			배추		고춧가루	햄	소시지	
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산			국내산		국내산	국내 산	국내산	
	쇠고기					육류		수산물(수산물가공품)					
	☐ 국내산 ☐ 한우					돼지		닭	고등어	오징어	다량어(참치)	원양산	원양산
						국내산		국내산	노르웨이산	원양산			



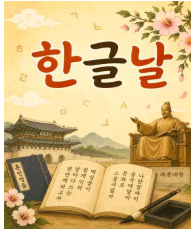
10월 식단표

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

(즉식형 만3-5세)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2	토 3
오전간식				들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥	
점심				백미밥 두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 북어콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				고구마범벅①⑤⑬ &우유②	수박/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자				631/20	683/24	
오전간식	5	6	7	8	9	
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ & 사과/제철과일		
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		편고구마/자연간식 &우유②	채소고로케①⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&우유②		
열량&단백질 일자		622/28	691/22	699/27		
오전간식	12	13	★생일식단★	15	16	
오전간식	늪은호박죽(단호박죽)	치즈죽②	아욱된장죽⑤⑥ & 사과/제철과일	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①	
점심	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬& 머스타드소스①⑤	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부참박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기족집⑤⑩⑫ 양배추캐나물 깍두기⑨	
오후간식	토마토/제철과일 &마시는요구르트②	샤인머스켓/제철 과일&우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	꿀호떡①②⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질 일자	669/30(685/30)	613/20	817/21	618/25	699/22	
오전간식	19	20	21	22	23	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	알갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑬	
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 볼어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	포도/제철과일 &마시는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	사과/제철과일 &우유②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26	
오전간식	26	27	28	29	30	
오전간식	브로콜리당근죽& 샤인머스켓/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽	
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참살현미밥 바지락맑은국⑮ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	고마김밥⑤⑬&보리차	잔치국수&우유②	바나나/제철과일&우 유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	사과⑬/제철과일 &우유②	
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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲참

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)					콩		배추김치		식육가공품		
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부			배추	고춧가루	햄	소시지	핫도그(소시지)
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산			국내산	국내산	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	쇠고기					육류						
	☐ 국내산 ☐ 한우					돼지		닭		수산물(수산물가공품)		
						국내산		국내산		고등어	오징어	다랑어(참치)
						국내산		국내산		노르웨이산	원양산	원양산