



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 두부합박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 북어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치	
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	554/15			433/14	464/17	
오전간식	개천절 대체육일	감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ & 사과/제철과일	한글날	누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	닭칼국수⑤⑥⑬ 추가밥 해물완자전①⑤⑥⑨⑩ 백김치	
오후간식		편밥/자연간식 &우유②	치즈케이크①②⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질 일자	424/19	403/13	452/17		404/14	
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①	현죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬	참쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 양배추캐나물 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 달걀찜① 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	286/12
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기국국⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	유부우동⑤⑥ 영양주먹밥⑤ 치킨텐더②⑤⑥⑬ 단무지⑬
오후간식	과일/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질 일자	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18	453/15
오전간식	브로콜리당근죽& 사과/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽	현죽&김가루
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	참쌀현미밥 바지락완자국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	고마김밥⑤⑬&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	배/제철과일	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토⑩/제철과일 &치즈②	
열량&단백질 일자	460/16	467/22	417/15	433/19	434/18	298/9

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	미국산	미국산	미국산		국내산		돼지고기	돼지고기	돼지고기
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)				
	■ 국내산 ■ 한우 □ 육우 □ 젓소				■ 수입산 미국, 호주산				돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치



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



10월 식단표

(즉식형 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 쇠고기 미역국⑤⑥⑩ 두부함박스테이크①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 북어콩나물국⑤ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	817/21			631/20	683/24	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ & 사과/제철과일		누룽지죽
점심		흑미밥 근대 두부 된장국⑤⑥ 떡갈비 조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기 미역국⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭 칼국수⑤⑥⑬ 추가밥 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		편밥/자연간식 &우유②	채소 고로케①⑤⑥ &우유②	햄 채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질		622/28	691/22	699/27		625/22
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	치즈죽②	쇠고기 죽⑤⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①	현죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스 ①⑤⑥⑬& 머스타드소스 ①⑤ 김구이 배추김치⑨	참살현미밥 안매운김치짜개 ⑤⑥⑨ 갈릭마요새우볶음 ①⑤⑨ 연두부 &간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ 달걀국① 과일탕수육 ①⑤⑥⑩⑬ 단무지⑬	기장밥 두부 전국짜개⑤⑨ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기푼 ⑤⑩⑬ 양배추까나물 깍두기⑨	참치 채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	꿀호떡 ①②⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	613/20	651/25	669/30(685/30)	618/25	699/22	440/21
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부 채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기 뚝국⑩ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운 된 개장⑤⑥⑬ 두부 조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부우동⑤⑥ 영양주먹밥⑤ 치킨텐더 ②⑤⑥⑬ 단무지⑬
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26	638/22
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	브로콜리당근죽& 사인머스켓/제철과일	참치 채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽	현죽&김가루
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지 채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참살현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 참치조림 ⑤⑥ 으깬 두부 무침⑤ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국⑤⑥ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	고마김밥⑤⑬&보리차	절편 &우유②	배/제철과일	미니 핫도그 ①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토②/제철과일 &치즈②	
열량&단백질	657/24	675/32	645/23	631/28	640/26	463/14

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	미국산	미국산	미국산	국내산		돼지고기	돼지고기	돼지고기
	쇠고기				육류			수산물(수산물가공품)		국내산	국내산	국내산
	■ 국내산 ■ 한우 □ 육우 □ 젓소				■ 수입산 미국, 호주산			돼지		고등어	오징어	다랑어참치



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



10월 식단표

(이유식)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 21. (월)

작성자: 배민서 영양사

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3
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	10
초기		닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	고구마미음		고구마미음
열량/단백질		31/2	31/2	33/1		33/1
중·후기		닭고기브로콜리죽⑮	쇠고기양송이버섯죽⑩	가자미우영죽		두부고구마죽⑤
열량/단백질		65/4	73/3	69/3		76/2
완료기		닭고기브로콜리무른밥⑮	쇠고기양송이버섯무른밥⑩	가자미우영무른밥		두부고구마무른밥⑤
열량/단백질		98/5	110/5	107/5		115/3
일자	12	13	14	15	16	17
초기	가지미음	가지미음	가지미음	사과미음	사과미음	사과미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	28/1	28/1	28/1
중·후기	닭고기숙주죽⑮	명태시금치죽	두부가지죽⑤	쇠고기사과죽⑩	새우살당근죽⑨	달걀노른자연근죽①
열량/단백질	68/5	62/3	67/2	77/3	64/3	91/3
완료기	닭고기숙주무른밥⑮	명태시금치무른밥	두부가지무른밥⑤	쇠고기사과무른밥⑩	새우살당근무른밥⑨	달걀노른자연근무른밥①
열량/단백질	94/5	93/4	94/3	132/4	94/5	137/4
일자	19	20	21	22	23	24
초기	달걀노른자미음	달걀노른자미음	달걀노른자미음	차조미음	차조미음	차조미음
열량/단백질	45/1	45/1	45/1	37/1	37/1	37/1
중·후기	현살생선채소죽	연두부아욱죽⑤	달걀노른자감자죽①	쇠고기배추죽⑩	두부차조죽⑤	닭고기근대죽⑮
열량/단백질	63/3	63/2	91/3	73/3	75/2	64/3
완료기	현살생선채소무른밥	연두부아욱무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	쇠고기배추무른밥⑩	두부차조무른밥⑤	닭고기근대무른밥⑮
열량/단백질	94/5	85/2	136/4	110/4	128/4	95/5
일자	26	27	28	29	30	31
초기	무미음	무미음	무미음	쇠고기미음	쇠고기미음	쇠고기미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	41/1	41/1	41/1
중·후기	쇠고기브로콜리죽⑩	두부무죽⑤	닭고기애호박죽⑮	새우살콩나물죽⑤⑨	달걀노른자미역죽①	쇠고기현미죽⑩
열량/단백질	75/3	63/2	64/3	64/3	85/3	72/3
완료기	쇠고기브로콜리무른밥⑩	두부무무른밥⑤	닭고기애호박무른밥⑮	새우살콩나물무른밥⑤⑨	달걀노른자미역무른밥①	쇠고기현미무른밥⑩
열량/단백질	112/5	94/3	96/5	96/5	128/4	115/4

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기		육류	수산물
	백미	찰쌀	현미	두부	연두부	■ 국내산	■ 수입산	닭	명태
	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	■ 한우 □ 육우 □ 젓소	미국, 호주산	국내산	러시아산



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