



10월 식단표

(일반형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터

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	바나나/제철과일	
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부참깨소떡이⑤⑥⑩ ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 달걀김장부음⑤⑥⑩ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 복어콩나물국⑤ 쇠고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치	
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤⑩ &우유②	마들렌①②⑥&우유②	
열량&단백질	554/15			433/14	473/16	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	감자죽⑤⑥	사과/제철과일	닭죽⑩	한글날	누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치		닭갈국수⑤⑥⑩ 추가밥 해물원자전①⑤⑥⑨⑩ 백김치
오후간식		편발/자연간식 &우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질		424/19	387/12	433/17		404/14
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	단감/제철과일	쇠고기죽⑤⑥⑩	파인애플/제철과일	미역죽⑤⑥	배/제철과일	현죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑩ 김구이 백김치	참쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑩⑩ 단무지⑩	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기물찜⑤⑩⑩ 양배추개나물 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	해물볶음우동⑤⑥⑩⑩⑩	시리얼&우유②	미니와플①②⑥ &우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	전고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	409/13	416/17	440/19	397/16	404/11	286/14
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	굴/제철과일	콩나물죽⑤⑥	키위/제철과일	얼갈이된장죽⑤⑥	바나나/제철과일	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 완두국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기무국⑩ 오징어볶음⑤⑥⑩⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	유부우동⑤⑥ 영양주먹밥⑤ 치킨텐더②⑤⑥⑩ 단무지⑩
오후간식	머핀①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥	미니와과①②⑤⑥ &우유②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	또띠아피자②⑥⑩ &우유②	
열량&단백질	429/19	425/14	481/17	402/15	430/20	453/15
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	사과/제철과일	참치채소죽	배/제철과일	양배추김죽	토마토/제철과일	현죽&김가루
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑩ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국⑤⑥ 순권튀김⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	꼬마김밥⑤⑩&보리차	밤만쥬①②⑤⑥&우유②	두부고자①②⑤⑥ &과채주스	미니한돈①②⑤⑥⑩ &우유②	시몬카스테라①②⑥ &우유②	
열량&단백질	454/14	467/22	390/15	433/19	411/17	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
⑬야황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)				콩			배추김치		식육가공품		
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추		햄	소시지	핫도그(소시지)
	국산	국산	국산	국산	국산	미국산	국산	국내산	국내산	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	쇠고기				육류			수산물(수산물가공품)				
	☑ 국내산				☐ 수입산			돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치
	☑한우☐목우☐젓소				산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

예다음3차어린이집