

10월 식단표

(죽식형 만0-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 22. (화)
작성자: 배민서 영양사

요일	월	화	수	목	금
일자	★생일식단★			1	2
오전간식	아욱된장죽⑤⑥ &사과/제철과일			들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 북어콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회 &흑임자소스①⑤⑥ 백김치
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질	554/15			433/14	464/17
일자	5	6	7	8	9
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑮& 사과/제철과일	
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무챗국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		찐감자/자연간식 &우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질		424/19	403/13	452/17	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑯	늙은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑮ 김구이 백김치	찹쌀현미밥 배춧국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬	기장밥 두부젓국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일	찐단호박/자연간식 &우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마/자연간식 &과채주스
열량&단백질	399/12	416/17	466/21(476/21)	397/16	454/14
일자	19	20	21	22	23
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑯
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치	찹쌀현미밥 볼어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/제철과일 &치즈②	늙은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18
일자	26	27	28	29	30
오전간식	브로콜리당근죽& 사과/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 백김치	찹쌀현미밥 바지락맑은국⑱ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 백김치
오후간식	꼬마김밥⑤⑬&보리차	카스텔라①②⑥&우유②	배/제철과일	삶은달걀①&우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈②
열량&단백질	460/16	467/22	417/15	433/19	434/18

☑ 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, 찹쌀, 흑미)				콩			배추김치	식육가공품		
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	목우촌 주부9단 햄	주부9단 소시지	CJ 크레잇 미니그리스피핫도그(소시지)
									돼지고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)		
	■국내산				□ 수입산		돼지	닭	고등어	오징어	다랑어(참치)
	■한우□육우□젖소				산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산