



10월 식단표

(죽식형 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	아욱된장죽③⑥ & 사과/제철과일			들깨무죽	시금치된장죽③⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국③⑥⑩ 두부함박스테이크 ①③⑥⑩ 잡채③⑥ 깍두기③			백미밥 순두부국③⑥ 닭살간장볶음③⑥⑩ 김무침③⑥ 깍두기③	잡쌀현미밥 복어콩나물국③ 쇠불고기③⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스①③⑥ 배추김치③	
오후간식	케이크①②③⑥ &우유②			고구마범벅①③⑩ &우유②	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	817/21			631/20	683/24	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		감자죽③⑥	버섯죽	닭죽⑩& 사과/제철과일		누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국③⑥ 떡갈비조림③⑥⑩ 무나물③⑥ 배추김치③	수수밥 쇠고기미역국③⑥⑩ 고등어구이③⑥⑦ 시금치나물③⑥ 깍두기③	백미밥 다시마무침국③⑥ 달걀어묵조림①③⑥ 숙주나물③⑥ 배추김치③		닭칼국수③⑥⑩ 추가밥 해물완자전①③⑥⑩⑪ 배추김치③
오후간식		찐밤/자연간식 &우유②	채소고로케①③⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ③⑥⑩&보리차		
열량&단백질		622/28	691/22	699/27		625/22
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽③⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽③⑥	달걀채소죽①	흰죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①③⑥⑩& 머스타드소스①③ 김구이 배추김치③	잡쌀현미밥 안매운김치찌개③⑥⑩ 갈릭마요새우볶음①③⑩ 연두부③&간장③⑥ 깍두기③	하이라이스 ②③⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 달걀국① 과일탕수육①③⑥⑩⑫ 단무지③	기장밥 두부전국찌개③⑩ 쇠고기가지볶음③⑥⑩ 오이무침③⑥ 배추김치③	수수밥 아욱된장국③⑥ 돼지고기볶음③⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기③	참치채소볶음밥③⑥ 미소장국③⑥ 달걀찜① 깍두기③
오후간식	단감/제철과일	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	꿀호떡①②⑥ &우유②	찐고구마/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	게살죽①③⑥⑩	콩나물죽③⑥	두부채소죽③⑥	얼갈이된장죽③⑥	장국죽③⑥⑩	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국③⑥ 닭살토마토볶음 ②③⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 연근조림③⑥ 깍두기③	기장밥 만둣국③⑥⑩ 달걀말이①③ 새송이버섯볶음③ 배추김치③	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 오징어볶음③⑥⑦ 감자조림③⑥ 배추김치③	잡쌀현미밥 불어묵국③⑥⑩ 돼지갈비찜③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 깍두기③	차조밥 안매운닭개장③⑥⑩ 두부조림③⑥ 애호박나물③⑥ 배추김치③	유부우동③⑥ 영양주먹밥③ 치킨텐더②③⑥⑩ 단무지③
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수③⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전③⑥ &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	참치채소죽	병아리콩죽③	양배추김죽	밤죽	흰죽&김가루
점심	흑미밥 감자국③⑥ 돈육불고기③⑥⑩ 잔멸치조림③⑥ 깍두기③	백미밥 미역된장국③⑥ 순살찜닭③⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①③⑥⑩ 배추김치③	새우살볶음밥①③⑥⑩ 가쓰오부시국③⑥ 소시지채소볶음③⑥⑩ 배추김치③	잡쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음③⑥⑩ 우엉조림③⑥ 깍두기③	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림③⑥ 으깬두부무침③ 배추김치③	깍두기치즈볶음밥 ②③⑩ 미역국③⑥ 춘권튀김③⑥⑩ 배추김치③
오후간식	꼬마김밥③⑩&보리차	절편&우유②	배/제철과일	미니핫도그①②③⑥⑩ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②	
열량&단백질	657/24	675/32	645/23	631/28	640/26	463/14

☑ 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		식육 가공품		
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	햄	소시지 돼지고기	핫도그(소시지) 돼지고기	핫도그(소시지) 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	쇠고기				육류			수산물(수산물가공품)				
	☑ 국내산				☑ 수입산			돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치
	☐한우☐육우☐젓소				호주산			국내산	국내산	노르웨이산	원양산	원양산



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	아육된장죽③⑥ & 사과/제철과일			들깨무죽	아육된장죽③⑥	
점심	백미밥 쇠고기미역국③⑥⑩ 두부함박스테이크 ①③⑥⑩ 잡채③⑥ 깍두기③			백미밥 순두부국③⑥ 닭살간장볶음③⑥⑩ 김무침③⑥ 깍두기③	백미밥 쇠고기미역국③⑥⑩ 두부함박스테이크 ①③⑥⑩ 잡채③⑥ 깍두기③	
오후간식	케이크①②③⑥ &우유②			고구마범벅①③⑩ &우유②	케이크①②③⑥ &우유②& 사과/제 철과일	
열량&단백질	554/15			433/14	554/15	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		감자죽③⑥	버섯죽	닭죽③& 사과/제철과일		누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국③⑥ 떡갈비조림③⑥⑩ 무나물③⑥ 백김치	수수밥 쇠고기미역국③⑥⑩ 고등어구이③⑥⑦ 시금치나물③⑥ 깍두기③	백미밥 다시마무침국③⑥ 달걀어묵조림①③⑥ 숙주나물③⑥ 백김치		닭갈국수③⑥⑩ 추가밥 해물완자전①③⑥⑩⑦ 백김치
오후간식		찐밤/자연간식 &우유②	치즈케이크빵①②③⑥ &우유②	햄채소주먹밥 ③⑥⑩&보리차		
열량&단백질		424/19	403/13	452/17		404/14
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽③⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽③⑥	달걀채소죽①	흰죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①③⑥⑩ 김구이 백김치	잡쌀현미밥 배춧국③⑥ 새우채소볶음③⑥⑩ 연두부③&간장③⑥ 깍두기③	하이라이스 ②③⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 달걀국① 과일탕수육①③⑥⑩⑫ 단무지③	기장밥 두부전국찌개③③ 쇠고기가지볶음③⑥⑩ 오이무침③⑥ 백김치	수수밥 아육된장국③⑥ 돼지고기족집구이③⑩⑫ 양배추겉나물 깍두기③	참치채소볶음밥③⑥ 미소장국③⑥ 달걀찜① 깍두기③
오후간식	단감/제철과일	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②③⑥ &우유②	찐고구마/자연간식 &고채주스	
열량&단백질	399/12	416/17	466/21(476/21)	397/16	454/14	286/12
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	게살죽①③⑥⑩	콩나물죽③⑥	두부채소죽③⑥	얼갈이된장죽③⑥	장국죽③⑥⑩	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국③⑥ 닭살토마토볶음 ②③⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 연근조림③⑥ 깍두기③	기장밥 만둣국③⑥⑩ 달걀말이①③ 새송이버섯볶음③ 백김치	백미밥 쇠고기묵국⑩ 오징어볶음③⑥⑦ 감자조림③⑥ 백김치	잡쌀현미밥 불어묵국③⑥⑩ 돼지갈비찜③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장③⑥⑩ 두부조림③⑥ 애호박나물③⑥ 백김치	유부우동③⑥ 영양주먹밥③ 치킨텐더②③⑥⑩ 단무지③
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수③⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전③⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	436/18	425/14	485/19	402/15	448/18	453/15
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	브로콜리당근죽& 사과/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽③	양배추김죽	밤죽	흰죽&김가루
점심	흑미밥 감자국③⑥ 돈육불고기③⑥⑩ 잔멸치조림③⑥ 깍두기③	백미밥 미역된장국③⑥ 순살찜닭③⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①③⑥⑩ 백김치	새우살볶음밥①③⑥⑩ 가쓰오부시국③⑥ 소시지채소볶음③⑥⑩ 백김치	잡쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음③⑥⑩ 우영조림③⑥ 깍두기③	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림③⑥ 오깬두부무침③ 백김치	깍두기치즈볶음밥 ②③③ 미역국③⑥ 춘권튀김③⑥⑩ 백김치
오후간식	고마김밥③⑩&보리차	밤만쥬①②③⑥&우유②	배/제철과일	미니핫도그①②③⑥⑩ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②	
열량&단백질	460/16	467/22	417/15	433/19	434/18	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 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		햄	소시지	핫도그(소시지)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		돼지고기	돼지고기	돼지고기
	쇠고기				육류			수산물(수산물가공품)				
	☑ 국내산				☑수입산			돼지	닭	고등어	오징어	다랑어참치
	☐한우☐육우☐젓소				호주산			국내산	국내산	노르웨이산	원양산	원양산