

발행처 : 킹스키즈 어린이집/유치원

발행일 : 2026년 10월 1일

원 장 : 이유나 선생님

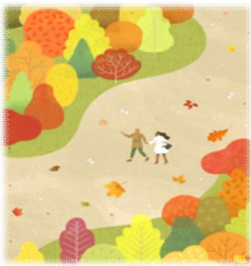
영양사 : 하정미 선생님 하정미

# 10월 식단표

살랑이는 바람이 불어오는 가을



충주시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Trust Management Support Center

| 월      |  | 화                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 수                                                   |  | 목                                                                                     |  | 금                                                     |  |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|
| 날짜     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |  | 1                                                                                     |  | 2                                                     |  |
| 오전간식   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |  | 새우살채소죽⑨⑬                                                                              |  | 단호박죽⑬                                                 |  |
| 점심     |  | <ul style="list-style-type: none"><li>채소 : 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 알갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉 등</li><li>해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 공치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등</li><li>과일 : 배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추 등</li></ul> <p>※ '국·bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다.<br/>※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다.<br/>※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다.</p> |  |                                                     |  | 잡곡밥<br>채소닭고기국⑤⑥⑬⑮<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮<br>하얀무생채⑬<br>백김치⑬                                     |  | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬        |  |
| 오후간식   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |  | 오징어볶음우동⑤⑥⑬⑰⑱                                                                          |  | 사과/<br>치즈빵①②⑤⑥⑬                                       |  |
| 열량/단백질 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |  | 634/25                                                                                |  | 639/23                                                |  |
| 날짜     |  | 5(대체육일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 6                                                   |  | 7                                                                                     |  | 8                                                     |  |
| 오전간식   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 부추담죽⑬⑮                                              |  | 버섯죽⑬                                                                                  |  | 달걀채소죽①⑬                                               |  |
| 점심     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥⑬<br>돼지불고기⑤⑥⑩⑬<br>양배추찜+쌈장⑤⑥⑬<br>깍두기⑨⑬ |  | 쇠고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑬⑮<br>무채된장국⑤⑥⑬<br>어묵볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                       |  | 잡곡밥<br>순두부백탕⑤⑬<br>한글치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮<br>오이사과무침⑤⑥⑬<br>백김치⑬   |  |
| 오후간식   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 쇠고기떡국⑬⑮                                             |  | 배/롤빵①②⑤⑥⑬                                                                             |  | 찐고구마/보리차                                              |  |
| 열량/단백질 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 675/26                                              |  | 681/21                                                                                |  | 683/22                                                |  |
| 날짜     |  | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 13 생일식단                                             |  | 14                                                                                    |  | 15                                                    |  |
| 오전간식   |  | 양배추당근죽⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 배                                                   |  | 녹두죽⑬                                                                                  |  | 바나나/호상요구르트②                                           |  |
| 점심     |  | 잡곡밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑬⑮<br>채소달걀말이①⑤⑬<br>브로콜리깨무침①⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥⑬<br>용가리치킨①②⑤⑥⑬⑮<br>잡채⑤⑥⑬<br>백김치⑬       |  | 돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬<br>팽이버섯맑은국⑤⑥⑬<br>물만두⑤⑥⑩⑬⑮⑰<br>방울토마토양상추샐러드<br>(요거트드레싱)②⑫⑬<br>백김치⑬           |  | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤⑬<br>간장닭갈비⑤⑥⑬⑮<br>도토리묵상추무침⑤⑥⑬<br>백김치⑬   |  |
| 오후간식   |  | 포도<br>식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 떡케이크⑬<br>유기농우유②                                     |  | 사과감자샌드위치①②⑤⑥⑬                                                                         |  | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱                                   |  |
| 열량/단백질 |  | 689/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 706/19                                              |  | 704/25                                                                                |  | 569/23                                                |  |
| 날짜     |  | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 20                                                  |  | 21                                                                                    |  | 22                                                    |  |
| 오전간식   |  | 채소죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 연두부죽⑤⑬                                              |  | 콩나물죽⑤⑥⑬                                                                               |  | 미역죽⑤⑥⑬                                                |  |
| 점심     |  | 잡곡밥<br>감자양파국⑬<br>돼지고기산적⑤⑥⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 잡곡밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>삼치옛장구이⑤⑥⑬<br>김자반⑤⑥⑬<br>백김치⑬         |  | 달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬<br>두부맑은국⑤⑬<br>고구마쇠고기조림<br>⑤⑥⑬⑮<br>백김치⑬                                    |  | 잡곡밥<br>바지락살된장국⑤⑥⑬⑮<br>닭다리살채소볶음⑤⑥⑬⑮<br>숙주나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ |  |
| 오후간식   |  | 굴/멸치주먹밥⑤⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 잔치국수⑤⑥⑬                                             |  | 배/유기농우유②                                                                              |  | 크래미채소전<br>①⑤⑥⑧⑬                                       |  |
| 열량/단백질 |  | 700/29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 601/27                                              |  | 614/26                                                                                |  | 581/25                                                |  |
| 날짜     |  | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 27                                                  |  | 28                                                                                    |  | 29                                                    |  |
| 오전간식   |  | 흑임자죽⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 시금치된장죽⑤⑥⑬                                           |  | 쇠고기부추죽⑬⑮<br>카레라이스⑤⑥⑬<br>맑은장국⑤⑥⑬<br>미니돈까스+케첩<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>양상추샐러드<br>(참깨드레싱)①⑤⑬<br>백김치⑬ |  | 닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮                                           |  |
| 점심     |  | 잡곡밥<br>달걀볶음국①⑬<br>오리불고기⑤⑥⑬<br>애호박볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 잡곡밥<br>두부전골⑤⑥⑬<br>오징어볶음⑤⑥⑬⑰<br>콩나물무침⑤⑥⑬<br>백김치⑨⑬    |  |                                                                                       |  | 백미밥<br>어묵국⑤⑥⑬<br>돼지고기채소볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>연근조림⑤⑥⑬<br>백김치⑬  |  |
| 오후간식   |  | 바나나<br>유기농우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 무들깨크림파스타<br>②⑩⑬⑮                                    |  | 단감/호상요구르트②                                                                            |  | 단호박찜<br>유기농우유②                                        |  |
| 열량/단백질 |  | 660/27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 678/28                                              |  | 662/22                                                                                |  | 610/27                                                |  |
| 날짜     |  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 31                                                  |  | 1                                                                                     |  | 2                                                     |  |
| 오전간식   |  | 현미고구마죽⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                     |  |                                                                                       |  |                                                       |  |
| 점심     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                     |  |                                                                                       |  |                                                       |  |
| 오후간식   |  | 사과/핫도그①②⑥⑩⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                     |  |                                                                                       |  |                                                       |  |
| 열량/단백질 |  | 624/22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                     |  |                                                                                       |  |                                                       |  |

| 원산지<br>표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |      |                   |              | 쇠고기         | 돼지고기          | 닭고기           | 오리고기            | 콩            |     |     | 김치류 |      |  |
|-----------|--------------|------|-------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-----|-----|-----|------|--|
|           | 백미           | 현미   | 흑미                | 참쌀           | 국내산 (한우)    | 국내산           | 국내산           | 국내산             | 두부           | 순두부 | 연두부 | 배추  | 고춧가루 |  |
|           | 국내산          | 국내산  | 국내산               | 국내산          |             |               |               |                 | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  |  |
|           | 수산물          |      | 육·수산물가공품          |              |             |               |               |                 |              |     |     |     |      |  |
|           | 오징어          | 고등어  | 떡갈비<br>(돼지고기,쇠고기) | 어묵<br>(명태연육) | 참치<br>(다랑어) | 치킨너겟<br>(닭고기) | 크래미<br>(명태연육) | 미니돈까스<br>(돼지고기) | 사골국<br>(쇠고기) |     |     |     |      |  |
| 국내산       | 국내산          | 해당없음 | 해당없음              | 해당없음         | 국내산         | 해당없음          | 해당없음          | 해당없음            | 국내산          |     |     |     |      |  |

\*알레르기 유발가능식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣

발행처 : 킹스키즈 어린이집/유치원

발행일 : 2026년 10월 1일

원 장 : 이유나 선생님

영양사 : 하정미 선생님 하정미

# 10월 식단표

살랑이는 바람이 불어오는 가을



충주시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Trust Management Support Center

| 날짜     | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 화                                                   | 수                                                                      | 목                                                     | 금                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                        | 1<br>새우살채소죽⑨⑬                                         | 2<br>단호박죽⑬                                        |
| 점심     | <ul style="list-style-type: none"> <li>채소 : 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 알갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉 등</li> <li>해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 공치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등</li> <li>과일 : 배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추 등</li> </ul> ※ '국·bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다.<br>※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다.<br>※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공합니다. |                                                     |                                                                        | 잡곡밥<br>채소닭고기국⑤⑥⑬⑮<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮<br>하얀무생채⑬<br>백김치⑬     | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬    |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                        | 오징어볶음우동⑤⑥⑬⑮⑰⑱                                         | 사과/<br>치즈빵①②⑤⑥⑬                                   |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                        | 409/16                                                | 415/15                                            |
| 날짜     | 10(매주월일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                                                   | 7                                                                      | 8                                                     | 11(매주금일)                                          |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 부추닭죽⑬⑮                                              | 버섯죽⑬                                                                   | 달걀채소죽①⑬                                               |                                                   |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥⑬<br>돼지불고기⑤⑥⑩⑬<br>양배추찜+쌈장⑤⑥⑬<br>깍두기⑨⑬ | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬⑮<br>무채된장국⑤⑥⑬<br>어묵볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬                            | 잡곡밥<br>순두부백탕⑤⑬<br>한글치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮<br>오이사과무침⑤⑥⑬<br>백김치⑬   |                                                   |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 쇠고기떡국⑬⑮                                             | 배/롤빵①②⑤⑥⑬                                                              | 찐고구마/보리차                                              |                                                   |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 439/17                                              | 440/13                                                                 | 441/14                                                |                                                   |
| 날짜     | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13 생일식단                                             | 14                                                                     | 15                                                    | 16                                                |
| 오전간식   | 양배추당근죽⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 배                                                   | 녹두죽⑬                                                                   | 바나나/호상요구르트②                                           | 김가루죽⑬                                             |
| 점심     | 잡곡밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑬⑮<br>채소달걀말이①⑤⑬<br>브로콜리깨무침①⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥⑬<br>용가리치킨①②⑤⑥⑬⑮<br>잡채⑤⑥⑬<br>백김치⑬       | 돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬<br>팽이버섯맑은국⑤⑥⑬<br>물만두⑤⑥⑩⑬⑮<br>방울토마토양상추샐러드(요거트드레싱)②⑫⑬<br>백김치⑬ | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤⑬<br>간장닭갈비⑤⑥⑬⑮<br>도토리묵상추무침⑤⑥⑬<br>백김치⑬   | 백미밥<br>오징어묵국⑬⑰<br>수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ |
| 오후간식   | 포도<br>식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 떡케이크⑬<br>유기농우유②                                     | 사과감자샌드위치①②⑤⑥⑬                                                          | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱                                       | 찐만두⑤⑥⑩⑬/<br>유기농우유②                                |
| 열량/단백질 | 448/15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 460/12                                              | 455/16                                                                 | 385/16                                                | 434/23                                            |
| 날짜     | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                  | 21                                                                     | 22                                                    | 23                                                |
| 오전간식   | 채소죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 연두부죽⑤⑬                                              | 콩나물죽⑤⑥⑬                                                                | 미역죽⑤⑥⑬                                                | 쇠고기브로콜리죽⑤⑥⑬⑮                                      |
| 점심     | 잡곡밥<br>감자양파국⑬<br>돼지고기산적⑤⑥⑩⑬<br>참나물무침⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 잡곡밥<br>닭곰탕⑬⑮<br>삼치옛장구이⑤⑥⑬<br>김자반⑤⑥⑬<br>백김치⑬         | 달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬<br>두부맑은국⑤⑬<br>고구마쇠고기조림⑤⑥⑬⑮<br>숙주나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬              | 잡곡밥<br>바지락살된장국⑤⑥⑬⑮<br>닭다리살채소볶음⑤⑥⑬⑮<br>숙주나물⑤⑥⑬<br>백김치⑬ | 백미밥<br>버섯들깨국⑤⑥⑬<br>두부양념조림⑤⑥⑬<br>무나물볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬  |
| 오후간식   | 굴/멸치주먹밥⑤⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 잔치국수⑤⑥⑬                                             | 배/유기농우유②                                                               | 크래미채소전①⑤⑥⑧⑬                                           | 사과/유기농우유②                                         |
| 열량/단백질 | 464/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 388/17                                              | 398/17                                                                 | 375/16                                                | 410/15                                            |
| 날짜     | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                  | 28                                                                     | 29                                                    | 30                                                |
| 오전간식   | 흑임자죽⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 시금치된장죽⑤⑥⑬                                           | 쇠고기부추죽⑬⑮<br>카레라이스⑤⑥⑬                                                   | 닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮                                           | 현미고구마죽⑬                                           |
| 점심     | 잡곡밥<br>달걀볶은국①⑬<br>오리불고기⑤⑥⑬<br>애호박볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 잡곡밥<br>두부전골⑤⑥⑬<br>오징어볶음⑤⑥⑬⑰<br>콩나물무침⑤⑥⑬<br>백김치⑨⑬    | 달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬<br>두부맑은국⑤⑬<br>고구마쇠고기조림⑤⑥⑬⑮<br>양상추샐러드(참깨드레싱)①⑤⑬<br>백김치⑬     | 잡곡밥<br>사골팥국⑬⑮<br>새송이메추리알조림①⑤⑥⑬<br>조미김⑬<br>백김치⑬        | 백미밥<br>어묵국⑤⑥⑬<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑬⑮<br>연근조림⑤⑥⑬<br>백김치⑬  |
| 오후간식   | 바나나<br>유기농우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 무들깨크림파스타②⑩⑬⑮                                        | 단감/호상요구르트②                                                             | 단호박찜<br>유기농우유②                                        | 사과/햇도그①②⑥⑩⑬                                       |
| 열량/단백질 | 428/18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 440/18                                              | 454/15                                                                 | 398/18                                                | 403/14                                            |

| 원산지<br>표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |     |                   |              | 쇠고기         | 돼지고기          | 닭고기           | 오리고기            | 콩            |     |     | 김치류 |      |  |
|-----------|--------------|-----|-------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-----|-----|-----|------|--|
|           | 백미           | 현미  | 흑미                | 참쌀           | 국내산 (한우)    | 국내산           | 국내산           | 국내산             | 두부           | 순두부 | 연두부 | 배추  | 고춧가루 |  |
|           | 국내산          | 국내산 | 국내산               | 국내산          |             |               |               |                 | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  |  |
|           | 수산물          |     | 육·수산물가공품          |              |             |               |               |                 |              |     |     |     |      |  |
|           | 오징어          | 고등어 | 떡갈비<br>(돼지고기,쇠고기) | 어묵<br>(명태연육) | 참치<br>(다랑어) | 치킨너겟<br>(닭고기) | 크래미<br>(명태연육) | 미니돈까스<br>(돼지고기) | 사골국<br>(쇠고기) |     |     |     |      |  |
|           | 국내산          | 국내산 | 해당없음              | 해당없음         | 해당없음        | 국내산           | 해당없음          | 해당없음            | 해당없음         | 국내산 |     |     |      |  |

\*알레르기 유발가능식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣