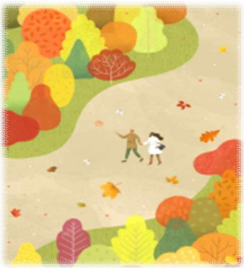
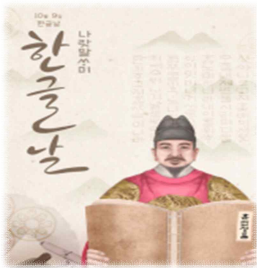


발행처 : 금강 어린이집
 발행일 : 2026년 10월 1일
 원 장 : 김효숙원장님
 영양사 : 하정미 선생님 하정미

10월 식단표

사랑하는 바람이 불어오는 가을

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

월		화	수	목	금
날짜	10월 제철 식재료			1	2
오전간식		새우살채소죽⑨⑬			단호박죽⑬
점심		잡곡밥 채소닭고기국⑤⑥⑬⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮ 하얀무생채⑬ 백김치⑬			백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식		우동⑤⑥⑬			사과/ 치즈빵①②⑤⑥⑬/우유
열량/단백질		412/16			417/14
날짜	6	7	8	9	
오전간식	달걀채소죽①⑬	버섯죽⑬	부추죽⑬⑮		
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬⑮ 무채된장국⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		
오후간식	감자수제비⑥⑬	배/롤빵①②⑤⑥⑬	찐고구마/우유②		
열량/단백질	439/16	440/13	446/18		
날짜	12	13 생일식단	14(국·bye)	15	16
오전간식	양배추당근죽⑬	견과죽⑬⑭	호상요구르트②	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑮	김가루죽⑬
점심	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑬⑮ 채소달걀말이①⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 맑은미역국⑤⑥⑬⑮ 쇠불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 물만두⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 양상추콘샐러드 (요거트드레싱)②⑬ 백김치⑬	잡곡밥 맑은콩나물국⑤⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 청포묵상추무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 오징어묵국⑬⑰ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	케이크①②⑤⑥⑬/ 배즙⑬ 씨없는포도/	모닝빵①⑤⑬/ 바나나 우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮⑮	사과참치샌드위치 ①⑤⑬
열량/단백질	400/14	433/11	463/16	394/15	469/16
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	채소죽②⑬	연두부죽⑤⑬	누룽지죽⑬	미역죽⑤⑥⑬	크림스프 ⑤⑥⑬⑮
점심	잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 닭곰탕⑬⑮ 고등어살연장구이 ⑤⑥⑦⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬	달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림 ⑤⑥⑬⑮ 백김치⑬	잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑮ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 버섯들깨국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	키위/멸치주먹밥⑤⑬	잔치국수⑤⑥⑬	배/우유② 밤식빵①②⑥⑬	크래미채소전 ①⑤⑥⑧⑬	바나나/우유② 고구마맛탕
열량/단백질	441/16	411/17	394/15	417/16	410/15
날짜	26	27	28(국·bye)	29	30
오전간식	흑임자죽⑬	시금치된장죽⑤⑥⑬	쇠고기부추죽⑬⑮	옥수수스프⑤⑥⑬⑮	현미고구마죽⑬
점심	잡곡밥 달걀북엇국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	카레라이스⑤⑥⑬ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드 (키워드드레싱)①⑤⑬ 백김치⑬	잡곡밥 사골팍국⑬⑮ 새송이메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	우유②/시리얼⑬	무들깨크림파스타 ②⑩⑬⑮	단감/우유②/카스테라	단호박찜/ 호상요구르트②	굴/햇도그①②⑥⑩⑬ 사과쥬스
열량/단백질	428/18	440/18	453/15	398/18	397/14

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기				돼지고기				닭고기				오리고기				콩				김치류			
	백미	현미	흑미	참쌀	누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					육·수산물 가공품																							
	오징어	고등어	떡갈비(돼지고기, 쇠고기)	어묵(명태연육)	참치(다랑어)	치킨너겟(닭고기)	크래미(명태연육)	미니돈까스(돼지고기)	사골국(쇠고기)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

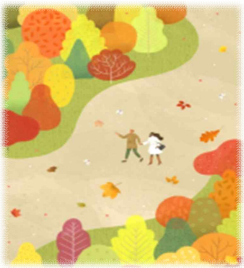
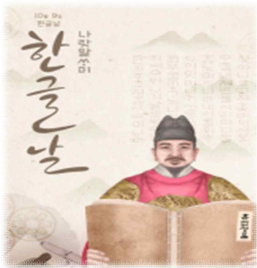
*알레르기 유발가능식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

발행처 : 금강 어린이집
 발행일 : 2026년 10월 1일
 원 장 : 김효숙원장님
 영양사 : 하정미 선생님 *하정미*

10월 식단표

사랑이든 바람이 불어오는 가을

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

월		화	수	목	금
날짜	10월 제철 식재료			1	2
오전간식		새우살채소죽⑨⑬			단호박죽⑬
점심		- 채소 : 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉 등 - 해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등 - 과일 : 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추 등 ※ '국·bye day'에 송능 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공 합니다.	잡곡밥 채소닭고기국⑤⑥⑬⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮ 하얀무생채⑬ 백김치⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	
오후간식			우동⑤⑥⑬	사과/ 치즈빵①②⑤⑥⑬/우유	
열량/단백질			412/16	417/14	
날짜	6	7	8	9	
오전간식	달걀채소죽①⑬	버섯죽⑬	부추죽⑬⑮		
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬⑮ 무채된장국⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		
오후간식	감자수제비⑥⑬	배/롤빵①②⑤⑥⑬	찐고구마/우유②		
열량/단백질	439/16	440/13	446/18		
날짜	12	13 생일식단	14(국·bye)	15	16
오전간식	양배추당근죽⑬	견과죽⑬⑭	호상요구르트②	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑮	김가루죽⑬
점심	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑬⑮ 채소달걀말이①⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 맑은미역국⑤⑥⑬⑮ 쇠불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 물만두⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 양상추콘샐러드 (요거트드레싱)②⑬ 백김치⑬	잡곡밥 맑은콩나물국⑤⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 청포묵상추무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 오징어묵국⑬⑰ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	케이크①②⑤⑥⑬/ 배즙스⑬ 씨없는포도/ 배즙스⑬	모닝빵①⑤⑬/ 바나나 우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮⑮	 사과참치샌드위치 ①⑤⑬
열량/단백질	400/14	433/11	463/16	394/15	469/16
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	채소죽②⑬	연두부죽⑤⑬	누룽지죽⑬	미역죽⑤⑥⑬	크림스프 ⑤⑥⑬⑮
점심	잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 닭곰탕⑬⑮ 고등어살연장구이 ⑤⑥⑦⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬	달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림 ⑤⑥⑬⑮ 백김치⑬	잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑮ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 버섯들깨국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	 키위/멸치주먹밥⑤⑬	잔치국수⑤⑥⑬	 배/우유② 밤식빵①②⑥⑬	크래미채소전 ①⑤⑥⑧⑬	 바나나/우유② 고구마맛탕
열량/단백질	441/16	411/17	394/15	417/16	410/15
날짜	26	27	28(국·bye)	29	30
오전간식	흑임자죽⑬	시금치된장죽⑤⑥⑬	쇠고기부추죽⑬⑮ 카레라이스⑤⑥⑬ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드 (키워드드레싱)①⑤⑬ 백김치⑬	옥수수스프⑤⑥⑬⑮	현미고구마죽⑬
점심	잡곡밥 달걀북엇국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑰ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬		잡곡밥 사골팍국⑬⑮ 새송이메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	우유②/시리얼⑬	 무들깨크림파스타 ②⑩⑬⑮	 단감/우유②/카스테라 ②⑩⑬⑮	 단호박찜/ 호상요구르트②	 굴/핫도그①②⑥⑩⑬ 사과주스
열량/단백질	428/18	440/18	453/15	398/18	397/14

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

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