

발행처 : 공립온빛 어린이집

발행일 : 2026년 10월 1일

원 장 : 신길주 선생님

영양사 : 하정미 선생님 하정미

10월 식단표

*살랑이는 바람이 불어오는 가을



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

월	화	수	목	금	토
날짜	10월 제철 식재료		1	2	3
오전간식			새우살채소죽⑨⑬	단호박죽⑬	
점심	- 채소 : 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우영 등 - 해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등 - 과일 : 배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추 등 ※ '국·bye day'에 승능 추가 제공 가능합니다. ※ 보리차 등 칼로리가 낮은 차는 추가 제공 가능합니다. ※ 우유는 만1-2세 100ml, 만3-5세 150ml 제공 합니다.		잡곡밥 채소닭고기국⑤⑥⑬⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮ 하얀무생채⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 배추된장국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 사과/ 치즈빵①②⑤⑥⑬	
오후간식			우동⑤⑥⑬		
열량/단백질			639/25	641/21	
날짜	6	7	8	9	10
오전간식		달걀채소죽①⑬	버섯죽⑬	부추닭죽⑬⑮	두유⑤
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬⑮ 무채된장국⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사과무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	단호박영양밥⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 오징어튀김⑤⑥⑬⑦ 배추김치⑨⑬
오후간식		감자수제비⑥⑬	배/돌빵①②⑤⑥⑬	찐고구마/우유②	
열량/단백질		675/25	681/21	688/28	419/22
날짜	12	13	14(국·bye)	15	16
오전간식	양배추당근죽⑬	견과죽⑬⑭	단감/호상요구르트②	배	김가루죽⑬
점심	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑬⑮ 채소달걀말이①⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑨⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 물만두⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추콘샐러드(요거트드레싱)②⑬ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 홍합살미역국⑤⑥⑬⑮ 쇠불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 오징어묵국⑬⑮ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	씨없는포도/ 식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬	고구마맛탕⑤⑬	사과참치샌드위치①⑤⑬	케이크①②⑤⑥⑬/ 사과주스⑬	바나나/우유②
열량/단백질	615/21	696/18	676/23	666/18	604/31
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	치즈채소죽②⑬	연두부죽⑤⑬	누룽지죽⑬	미역죽⑤⑥⑬	쇠고기브로콜리죽⑤⑥⑬⑮
점심	잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 닭곰탕⑬⑮ 고등어살찜구이⑤⑥⑦⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑮ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 버섯들깨국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	키위/멸치주먹밥⑤⑬	잔치국수⑤⑥⑬	배/우유②	크래미채소전①⑤⑥⑧⑬	사과/우유②
열량/단백질	682/25	637/27	608/23	646/25	632/23
날짜	26	27	28(국·bye)	29	30
오전간식	흑임자죽⑬	시금치된장죽⑤⑥⑬	쇠고기부추죽⑬⑮ 카레라이스⑤⑥⑬ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드(키워드드레싱)①⑤⑬ 배추김치⑨⑬	닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮ 잡곡밥 사골팥국⑬⑮ 새송이메추리알조림⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	현미고구마죽⑬ 백미밥 어묵국⑤⑥⑬ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
점심	잡곡밥 달걀볶음국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬			
오후간식	바나나/우유②	무들깨크림파스타②⑩⑬⑮	단감/호상요구르트②	단호박찜/우유②	굴/핫도그①②⑥⑩⑬
열량/단백질	660/27	678/28	661/21	610/27	615/22
날짜	31				
오전간식	호상요구르트②				
점심	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑬⑮ 우동국물⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬				
오후간식					
열량/단백질	459/19				

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

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

발행처 : 공립온빛 어린이집

발행일 : 2026년 10월 1일

원 장 : 신길주 선생님

영양사 : 하정미 선생님 하정미

10월 식단표

살랑이는 바람이 불어오는 가을

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

월		수		목		금		토	
날짜		10월 제철 식재료		1		2		3(개천절)	
오전간식				새우살채소죽⑨⑬		단호박죽⑬			
점심		채소 : 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 무, 양송이버섯, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우영 등 해산물 : 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래 등 과일 : 배, 귤, 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			
열량/단백질				412/16		417/14			
날짜		6		7		8		10	
오전간식		달걀채소죽①⑬		버섯죽⑬		부추닭죽⑬⑮		두유⑤	
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬		쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬⑮ 무채된장국⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬		잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사와무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		단호박영양밥⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 오징어튀김⑤⑥⑬⑦ 백김치⑬	
오후간식		감자수제비⑥⑬		배/롤빵①②⑤⑥⑬		찐고구마/우유②			
열량/단백질		439/16		440/13		446/18		271/14	
날짜		12		13		14(국-bye)		15	
오전간식		양배추당근죽⑬		견과죽⑬⑭		단감/호상요구르트②		배	
점심		잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑬⑮ 채소달걀말이①⑤⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬		백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑨⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥⑬ 백김치⑬		돈육짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 물만두⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드(요거트드레싱)②③ 백김치⑬		잡곡밥 홍합삼미역국⑤⑥⑬⑮ 쇠불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	
오후간식		씨없는포도/ 식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬		고구마맛탕⑤⑬		사과참치샌드위치①⑤⑬		케이크①②⑤⑥⑬/ 사과주스⑬	
열량/단백질		400/14		450/11		463/16		433/11	
날짜		19		20		21		22	
오전간식		치즈채소죽②⑬		연두부죽⑤⑬		누룽지죽⑬		미역죽⑤⑥⑬	
점심		잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		백미밥 달걀탕⑬⑮ 고등어살엿장구이⑤⑥⑦⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬		달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림⑤⑥⑬⑮ 백김치⑬		잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑮ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	
오후간식		키위/멸치주먹밥⑤⑬		잔치국수⑤⑥⑬		배/우유②		크래미채소전①⑤⑥⑧⑬	
열량/단백질		441/16		411/17		394/15		417/16	
날짜		26		27		28(국-bye)		29	
오전간식		흑임자죽⑬		시금치된장죽⑤⑥⑬		쇠고기부추죽⑬⑮		닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮	
점심		잡곡밥 달걀볶음국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬		백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑦ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬		카레라이스⑤⑥⑬ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드(키워드드레싱)①⑤⑬ 백김치⑬		잡곡밥 사골팥국⑬⑮ 새송이버섯치킨조림①⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	
오후간식		바나나/우유②		무들깨크림파스타②⑩⑬⑮		단감/호상요구르트②		단호박찜/우유②	
열량/단백질		428/18		440/18		453/15		398/18	
날짜		30		31		1		2	
오전간식		현미고구마죽⑬		배		김가루죽⑬		우유②	
점심		백미밥 오징어묵국⑬⑦ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬		칼국수⑥⑬ 채소전①⑤⑥⑬ 백김치⑬		잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사와무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		단호박영양밥⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 오징어튀김⑤⑥⑬⑦ 백김치⑬	
오후간식		바나나/우유②		씨없는포도/ 식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬		고구마맛탕⑤⑬		사과참치샌드위치①⑤⑬	
열량/단백질		400/14		450/11		463/16		433/11	
날짜		19		20		21		22	
오전간식		치즈채소죽②⑬		연두부죽⑤⑬		누룽지죽⑬		미역죽⑤⑥⑬	
점심		잡곡밥 감자양파국⑬ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		백미밥 달걀탕⑬⑮ 고등어살엿장구이⑤⑥⑦⑬ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬		달걀채소볶음밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥⑬ 고구마쇠고기조림⑤⑥⑬⑮ 백김치⑬		잡곡밥 바지락살된장국⑤⑥⑬⑮ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	
오후간식		키위/멸치주먹밥⑤⑬		잔치국수⑤⑥⑬		배/우유②		크래미채소전①⑤⑥⑧⑬	
열량/단백질		441/16		411/17		394/15		417/16	
날짜		26		27		28(국-bye)		29	
오전간식		흑임자죽⑬		시금치된장죽⑤⑥⑬		쇠고기부추죽⑬⑮		닭가슴살채소죽⑤⑥⑬⑮	
점심		잡곡밥 달걀볶음국①⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬		백미밥 두부전골⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬⑦ 콩나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬		카레라이스⑤⑥⑬ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑬⑮ 양상추샐러드(키워드드레싱)①⑤⑬ 백김치⑬		잡곡밥 사골팥국⑬⑮ 새송이버섯치킨조림①⑤⑥⑬ 조미김⑬ 깍두기⑨⑬	
오후간식		바나나/우유②		무들깨크림파스타②⑩⑬⑮		단감/호상요구르트②		단호박찜/우유②	
열량/단백질		428/18		440/18		453/15		398/18	
날짜		30		31		1		2	
오전간식		현미고구마죽⑬		배		김가루죽⑬		우유②	
점심		백미밥 오징어묵국⑬⑦ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 백김치⑬		칼국수⑥⑬ 채소전①⑤⑥⑬ 백김치⑬		잡곡밥 순두부백탕⑤⑬ 삼치카레구이⑤⑥⑬ 오이사와무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		단호박영양밥⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 오징어튀김⑤⑥⑬⑦ 백김치⑬	
오후간식		바나나/우유②		씨없는포도/ 식빵+딸기잼①②⑤⑥⑬		고구마맛탕⑤⑬		사과참치샌드위치①⑤⑬	
열량/단백질		400/14		450/11		463/16		433/11	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)					쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩			김치류	
	백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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			해당없음	원양산	국내산	해당없음		국내산		국내산						

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