

2026 년 10 월 식단표

일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	※알레르기유발식품: ①계란(가금류만 해당), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤콩(대두), ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개(홍합, 굴, 전복 등), ⑲장 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※식품알레르기로부터 영유아의 건강을 보호하기 위해 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발 물질을 반호로 표기하여 제공합니다. ※원산지표시사항 -쌀(밥, 죽, 누룽지 포함): 국내산/흑미, 현미, 찰쌀: 국내산/찰쌀가루(죽포함): 국내산 -배추김치(반찬, 국, 찌개용, 겉절이 포함): 배추-국내산, 고춧가루-국내산 -그 외 김치류: 고춧가루-국내산, 배추-국내산(백김치, 나박김치류) -두부류(두부, 순두부, 연두부-알레르기대체식 포함): 콩-국내산 ※만 1세 영아에게 제공되는 배추김치, 배추겉절이는 백김치로 그 외 김치류는 씻은 김치가 제공됩니다. ※만 2세 영아에게 제공되는 김치류는 씻은 김치가 제공됩니다. ※전체연령 저염식·저당식을 실시하며 국의 염도는 0.5 이하로 (월 1회 국없는날 실시) 제공됩니다. ※상성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 월 1회 반반없는날을 운영하고 있습니다. ※식단은 직장상성어린이집공동식단이며, 식자재수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.			계란국밥①⑤⑥/깍두기⑨	참치석유팜⑤⑥/멸무김치(참치/다랑어:원양산)/배	
점심				쌀밥 순두부국⑤ (두부(콩):국내산) 몽골리안비프⑤⑥⑩⑪ (소고기/한우:국내산) 울방개묵무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	개천절
오후간식				스마일감자튀김⑤/우유② 오렌지	후레쉬빈①②⑤⑥/우유②	
추가간식				미니치즈케이크①②⑤⑥ 하루야채(오렌지당근)	오프로트(복숭아)②⑪	
열량/단백질/칼슘				1012.6/28.5/316	1034.3/33.2/583.3	
일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		누룽지죽/석박지⑨/토마토⑫	백김치국밥⑤⑥/바나나	달걀데리야끼석유팜⑤⑥⑩ (달고기:국내산)/석박지⑨		시리얼⑤/우유②
점심	대체공휴일	찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ (달고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로컬리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤⑥ 근대나물 춘감김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥⑨ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	한글날	오므라이스①⑤⑩ 팽이장국 배추김치⑨
오후간식		수제비⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥/우유②	딸기잼시방②⑤⑥/우유② 파인애플		
추가간식				인포켓스트링치즈② 유기농멸균원우유②		
열량/단백질/칼슘				1026.9/37.7/468.7	794.7/35.9/463.1	494.2/13.5/228.8
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) <잔반없는날>	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	당근스프②⑤⑥⑩⑪ 핑거스틱①②⑤⑥	깍두기치즈석유팜②⑤⑥⑨ 배	야채죽/열무김치/사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	곤드레석유팜⑤⑥ 춘감김치⑨	흑임자죽 배추김치⑨/우유②
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	찰조밥 무채국 오징어볶음⑤⑥⑩ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	찰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ (달고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치	쌀국수⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 후리가게주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	아란치니①②⑤⑥⑩⑪ 우유②	우동①②⑤⑥⑨/우유②	강황탕수육⑤⑥⑩⑪/우유② (돼지고기:국내산)	치즈케이크①②⑤⑥ 우유②	
추가간식	바나나/검은콩두유⑤	마드레네①②⑤ 유기농멸균원우유②	한컴우유쉬폰①②⑤⑥ 양팡유기농ABC주스	곡물바(오리지널)①②③⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트(사과바나나)②	오프로트(딸기)②	
열량/단백질/칼슘	941.4/35.9/544.5	966.8/34.0/467.2	1020.6/29.1/340.7	1141.7/43.9/489.1	1069.3/34.9/598.0	442.1/12.6/266.1
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	누룽지죽/깍두기⑨/메론	계살국밥⑥/배추김치⑨	부리채소석유팜⑤⑥/열무김치	표고버섯죽/배추김치⑨	소고기석유팜⑤⑥⑩/춘감김치⑨ (소고기/한우:국내산)	유부국밥⑤ 배추김치⑨/우유②
점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 썩갠나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우전국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음①⑤⑥⑩⑪ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 춘감김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ (달고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 두부까스⑤⑥ 블루베리멸치볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨	달걀채소석유팜⑤⑥ (달고기:국내산) 부추된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	간장치킨②⑤⑥⑩⑪/우유② (달고기:국내산)	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑪⑫ 우유②	모듬과일/요거트② (파인애플, 사과, 오렌지)	단호박찜/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	
추가간식	그레놀라시리얼컵⑤⑥ 우유②	치즈스틱빵①②⑤⑥⑩ 하루야채(포도비트)	미니꿀호떡②⑤⑥ 아몬드잣두유④⑤⑩	곡물바(딸기)②③⑤ 양팡유기농주스(배도라지)	양팡슬라이스치즈② 유기농멸균원우유②	
열량/단백질/칼슘	1020.3/50.6/413.7	963.4/35.5/316.2	1011.2/32.6/517.5	912.1/31.0/307.3	1276.3/48.2/865.6	396.9/14.0/299.4
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) <국없는날>	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑩ 모닝빵①②⑤⑥	김가루석유팜⑤⑥ 춘감김치⑨	어묵국밥⑤⑥/배추김치⑨	하와이안석유팜⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽/백김치⑥/사과	머핀①②⑤⑥/우유②
점심	찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 폭집⑤⑩⑪⑫ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑩ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜달걀⑤⑥⑩ (달고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리야채무침 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (소고기/한우:국내산) 등심돈까스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당라위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨	잔치국수⑤⑥ 소고기주먹밥⑤⑥⑩ (소고기/한우:국내산) 배추김치⑨
오후간식	포자만두찜/우유② ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	오곡시리얼⑤⑥/바나나 우유②	찜감자/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩/우유②	우리쌀롤케이크①②⑤/우유②	
추가간식	고구마스틱/고단백두유⑤	곡물바(자색고구마)①②③⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트(플레인)②	미니딸기케이크①②⑤⑥ 유기농멸균원우유②	아몬드시리얼컵⑤/우유②	오프로트(복숭아)②⑪	
열량/단백질/칼슘	1036.9/52.1/664.5	935.5/31.3/404.4	966.4/33.7/381.6	1097.1/43.8/395.4	1020.2/31.8/598.5	471.4/16.5/229.9