



10월 식단표(1-2세 일반형)



작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.9.18.

일 자	[알림]	[알레르기 정보]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 900kcal, 20g	[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 류 ⑳잔* * 아황산류는 패배, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(국, 된장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 해두었습니다.		오징어죽⑤⑥⑦	복숭아⑪	
점심	2. 1일 나트륨 권장량 : 0.7g (권장 염도 : 0.50% 이하)			차조밥 근대국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 무조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	3. 10월 개발 레시피 : ☺고구마채볶음, ☺당근채튀김			한과①②⑤⑥+과채주스	찐고구마+우유②	
열량/단백질 (kcal/g)				422/11	392/14	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	멜론	참쌀죽		굴
점심		기장밥 배추된장국⑤⑥ 닭살골소스볶음⑤⑥⑩⑪ 김구이 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 비엔나소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑪⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 쇠고기무국⑩ 임연수구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		불고기마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑪⑫ 복숭아국⑤⑥ 파인애플 잘게썬배추김치⑨
오후간식		샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ +우유②	찐빵⑤⑥+우유②	두부과자①⑤⑥ +짜먹는요구르트②		오곡시리얼⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)		429/19	434/16	407/15		420/19
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	포도	애호박죽	사과	잡곡죽	바나나+떠먹는요구르트②	짜먹는요구르트②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 안매운오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵탕⑤⑥ 돈육우육볶음⑤⑥⑩ 깍순나물 잘게썬깍두기⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 유부된장국⑤⑥ 견과조림④⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 쇠고기시태집⑤⑥⑫ 가지무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀밥 달콤탕⑤ 두부조림⑤⑥ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩ 토마토⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	고기국수⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥+우유②	참치마요주먹밥①⑤	도너츠①②⑤⑥+우유②	찐감자	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	388/16	415/15	430/16	422/17	386/15	392/13
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	오렌지(굴)	타락죽②	골드키위	근대죽⑤⑥	토마토⑫	샤인머스켓
점심	수수밥 열갈이맑은국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ #오이유자청무침 잘게썬배추김치⑨	차조밥 오징어국⑦ 채소달걀찜① ☺고구마채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우양파덮밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 시래기나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 쇠고기영양탕⑤⑥⑫ 두부탕수⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 잘게썬배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑪⑫ 도토리묵국 ⑤⑥⑨ 홍시(병동) 잘게썬배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	프렌치 토스트①②⑤⑥	파배기①②⑤⑥+우유②	어린이용쌀과자⑤⑥ +매실차	단호박꿀찜+우유②	그레놀라⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	391/15	437/18	423/15	384/11	391/16	421/11
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	파프리카죽	파인애플	누룽지죽	사과+떠먹는요구르트②	떠먹는요구르트②
점심	참쌀밥 애호박새우국⑨ 부추담볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 청경채국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑩ 숙초무침 잘게썬깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑩⑫ 가쓰오부시국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 알배추찜⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 사골파국⑩ 삼치조림⑤⑥ 시금치들깨나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 조개살국⑤⑥⑩ 블루베리 잘게썬배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	☺당근채튀김⑥+과채주스	슈크림빵①②⑥+우유②	꿀호떡①②⑤⑥+우유②	찐달걀①	핑거스틱①②⑤⑥+우유②
열량/단백질 (kcal/g)	381/14	401/10	440/15	405/14	422/24	359/17

원산지 표시

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,참쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
품 명	오징어	고등어	전복	수산 · 육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)									
원산지	국산			샌드위치(돼지고기: 국산)/비엔나(돼지고기: 국산)/어묵(연육: 국산)/김밥볶음밥(돼지고기: 국산)/참치(가다랑어: 원양산)/게살(게: 연육-외 국산/중국,베트남산)/너비아니(돼지고기: 국산, 소고기: 국산)/진미채(오징어: 페루산)/가쓰오부시(가다랑어: 원양산)/미트볼(돼지고기: 국산) (토요일: 햄(돼지고기: 국산))									

▶ 원산지정보는 식재료 수입 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.



10월 식단표(3-5세 일반형)



작성 : 어린이급식팀
발행일 : 2026.9.18.

일 자	[알림]	[알레르기 정보]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 : 1,400kcal, 25g	[알레르기 유발식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔* * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 양념류(콩기름, 간장, 된장, 고추장 등)도 알레르기 유발물질 표기를 하였습니다.		오징어죽⑤⑥⑦	복숭아⑪	
점심	2. 1일 나트륨 권장량 : 0.7g (권장 염도 : 0.50% 이하) 3. 10월 개발 레시피 :			차조밥 근대국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 무조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	☺고구마채볶음, ☺당근채튀김			한과①②⑤⑥+과채주스	찐고구마+우유②	
열량(단백질) (kcal/g)				649/18	603/22	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	멜론	참쌀죽		굴
점심		기장밥 배추된장국⑤⑥ 닭살골소스볶음⑤⑥⑩⑮ 김구이 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 비엔나소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 쇠고기무국⑮ 임연수국이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		불고기마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 복어국⑤⑥ 파인애플 잘게썬배추김치⑨
오후간식		샌드위치①②⑤⑥⑩⑮ +우유②	찐빵⑤⑥+우유②	두부과자①⑤⑥ +짜먹는요구르트②		오곡시리얼⑥+우유②
열량(단백질) (kcal/g)		660/29	667/24	625/23		646/29
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	포도	애호박죽	사과	잡곡죽	바나나+떠먹는요구르트②	짜먹는요구르트②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 안매운오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵탕⑤⑥ 돈육우영볶음⑤⑥⑩ 깻순나물 잘게썬깍두기⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 유부된장국⑤⑥ 견과조림④⑤⑥⑭ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 쇠고기사태찜⑤⑥⑭ 가지무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩ 토마토⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	고기국수⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥+우유②	참치마요주먹밥①⑤	도너츠①②⑤⑥+우유②	찐감자	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(단백질) (kcal/g)	596/25	639/23	662/25	649/26	594/23	603/20
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	오렌지(굴)	타락죽②	골드키위	근대죽⑤⑥	토마토⑫	샤인머스켓
점심	수수밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ #오이유자청무침 잘게썬배추김치⑨	차조밥 오징어국⑦ 채소달걀찜① ☺고구마채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우양파덮밥⑤⑥⑦ 미소장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 쇠고기영양탕⑤⑥⑭ 두부탕수⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 잘게썬배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮ 도토리묵국 ⑤⑥⑦ 홍시(냉동) 잘게썬배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰	프렌치토스트①②⑤⑥	파배기①②⑤⑥+우유②	어린이용쌀과자⑤⑥ +매실차	단호박꿀찜+우유②	그레놀라⑤⑥+우유②
열량(단백질) (kcal/g)	602/22	673/28	651/23	591/17	602/24	647/18
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	파프리카죽	파인애플	누룽지죽	사과+떠먹는요구르트②	떠먹는요구르트②
점심	참쌀밥 애호박새우전국⑨ 부추닭볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 청경채국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑮ 숙초추무침 잘게썬깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑮ 가쓰오부시국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 알배추찜⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 사골팥국⑮ 삼치조림⑤⑥ 시금치돼지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭갈비비빔밥⑤⑥⑮ 조개살국⑤⑥⑮ 블루베리 잘게썬배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	☺당근채튀김⑥+과채주스	슈크림빵①②⑥+우유②	꿀호떡①②⑤⑥+우유②	찐달걀①	핑거스틱①②⑤⑥+우유②
열량(단백질) (kcal/g)	586/22	617/15	676/23	594/21	604/31	553/26

원산지 표시

품 명	쌀		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치			콩		
	밥,죽,누룽지	현미,참쌀	육우	한우				배추	얼갈이	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
원산지	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
품 명	오징어	고등어	전복	수산 · 육가공품 (우육, 돈육, 계육 등)									
원산지	국산			샌드위치(돼지고기: 국산)/비엔나(돼지고기: 국산)/어묵(연육: 국산/김밥볶음밥(돼지고기: 국산)/참치(가다랑어: 원양산)/게살(게: 연육-외 국산/중국,베트남산)/너비아니(돼지고기: 국산, 소고기: 국산)/진미채(오징어: 페루산)/가쓰오부시(가다랑어: 원양산)/미트볼(돼지고기: 국산) [토요일: 햄(돼지고기: 국산)]									

▶ 원산지정보는 식재료 수입 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.