

● 발행처 : 공립휴먼시아어린이집
 ● 발행일 : 2026년 10월
 ● 원 장 : 조지선 선생님
 ● 영양사 : 이보람 선생님

10월 식단표

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				전복죽 ^⑩	 배	
점심	● 월 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 적용한 '당당한 식단' 제공 ● 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선간식 제공 ● 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 ● 어린이 기호식품 품질인증 제품 제공(과채주스 등)			기장밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 쇠고기조림 ^{⑤⑥⑬} 느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 닭데리아끼구이 ^{⑤⑥⑮} 취나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식				과배기 ^{①②⑥} /우유 ^②	찐달걀 ^① /우유 ^② 	
열량/단백질				693/23	702/38	개천절
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식				닭죽 ^⑮		우유 ^② 
점심	대체공휴일			흑미밥 호박전국찌개 ^{⑤⑥⑨} 채소달걀말이 ^{①⑤} 멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		고사리파스타 ^⑥ 우동국물 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑨
오후간식				우영주먹밥 ^{⑤⑥} /보리차		
열량/단백질				682/27		한글날
날짜	12	13(당당한데이)	14	15	16	17
오전간식	 방울토마토 ^⑫	채소죽 ^{⑤⑥}	 키위	단호박죽	 굴	우유 ^② 
점심	수수밥 순두부찌개 ^{①⑤} 박대구이 ^{⑤⑥} 감자볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨	잡곡밥 미역국 ^{⑤⑥} 영양찜닭 ^{⑤⑥⑮} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	김밥속볶음밥 ^{①⑤⑥⑧} 유부장국 ^{⑤⑥} 푸실리샐러드 ^{⑤⑥⑫} 배추김치 ^⑨	차조밥 떡만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기청경채국 ^⑩ 후랑크소시지피망볶음 ^{⑤⑥⑩⑮⑮} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	멸치주먹밥 ^⑤ 들깨칼국수 ^⑥ 쇠고기육전 ^{①⑤⑮} 배추김치 ^⑨ 단무지 ^⑬
오후간식	카스테라 ^{①②⑥} /우유 ^② 	치즈스틱 ^{②⑤} /액상요구르트 ^② 	찐고구마/우유 ^② 	핫도그 ^{①②⑥⑩} /우유 ^② 	김가루주먹밥 ^{⑤⑥} /보리차	
열량/단백질	662/34	689/28	688/19	694/26	687/24	588/20
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	 바나나	양송이스프 ^{②⑤⑥⑮⑮} /크루통 ^{①②⑤⑥}	 오이당근스틱/슬라이스치즈 ^②	누룽지죽	 배	우유 ^② 
점심	흑미밥 맑은콩나물국 ^⑤ 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 단무지무침 ^⑬ 배추김치 ^⑨	백미밥 수제비국 ^⑥ 달걀찜 ^① 가지전 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥(추가) 맑은장국 ^{⑤⑥} 돈까스+소스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 콘샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 숙간어묵국 ^{⑤⑥} 쇠고기장독대 ^{⑤⑥⑮} 김말이튀김 ^⑤ 깍두기 ^⑨	기장밥 육개장 ^{⑤⑥⑮} 코다리조림 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	삼색나물비빔밥 ^{⑤⑥⑮} 연두부팥국 ^⑤ 간장돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨
오후간식	식빵+딸기잼 ^{①②} (⑤⑥)/우유 ^② 	유부초밥 ^{⑤⑥} /보리차	궁중떡볶이 ^{⑤⑥⑮} /우유 ^② 	단호박찜/우유 ^② 	우동 ^{⑤⑥} /액상요구르트 ^② 	
열량/단백질	670/32	690/18	676/32	693/23	686/35	562/24
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	 굴	김가루죽	 단감	쇠고기죽 ^{⑤⑥⑮}	 사과	우유 ^② 
점심	백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 소고기채소볶음 ^{⑤⑥⑮⑮} ^{⑤⑥⑬⑮} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 갈비탕 ^⑮ 삼치구이 ^{⑤⑥} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	고구마영양밥 ^{⑤⑥} 북어무채국 ^{⑤⑥} 미트볼조림 ^{⑤⑥⑩⑮} 배추김치 ^⑨	흑미밥 건새우아욱국 ^{⑤⑥⑨} 돼지고기수육 ^⑩ 양배추숙쌈+쌈장 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 달걀버터구이 ^{②⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 다시마묵국 ^{⑤⑥} 달걀샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨
오후간식	군만두 ^{⑤⑥⑩} /우유 ^② 	구운달걀 ^① /우유 ^② 	잔치국수 ^{⑤⑥} /액상요구르트 ^② 	채소주먹밥 ^⑤ /보리차	김치전 ^{⑤⑥⑨} /우유 ^② 	
열량/단백질	667/26	666/30	696/22	682/29	666/35	546/24

원산지 표시	닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기 한우/젓소/육우	돼지고기	수산물 : 오징어/낙지/꾸꾸미/명태/고등어/갈치/참치/꽃게/전복	김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	식육/포장육/식육가공품/수산가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어, 낙지 국내산	고등어, 갈치 국내산	명태 배추:국내산 고춧가루: 국내산	국내산 국내산

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