



2026년

10월 식단표 (1~2세)

전주시·익산시
어린이·사회복지시설식관리지원센터
Child and Social Welfare Food Management Support Center

영양사 : 김지연

	월	화	수	목	금			
일자				1	2			
오전간식				쇠고기채소죽(5,6,16)	★토마토(12)			
점심				잡곡밥 닭뿔국(15) 순살가자미구이(5,6) 시금치나물(5,6) 백김치	잡곡밥 물만둣국(5,6,10) 새우굴소스볶음 (5,6,9,18) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)			
오후간식				모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5) /보리차			
열량/단백질				439/20	391/13			
일자	5	6	7	8	9			
오전간식	대체휴일	연두부죽(5)	★배	버섯죽	한글날			
점심		잡곡밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 오이무침(5,6) 백김치	자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10)+쌈장(5,6,13) 애호박나물(5,6) 백김치				
오후간식		★찐고구마/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	로제파스타(2,6,12)				
열량/단백질		418/16	404/17	398/17				
일자		12	13	14		15		
오전간식	애호박채소죽	누룽지죽	★골드키위	달걀죽(15)	★바나나			
점심	잡곡밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 수제돈까스(1,2,5,6,10) +소스(5,6,12) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 감자국(5,6) 떡갈비구이 (5,6,10) 숙주나물 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 수제탕수육(1,5,6,10) +소스(5,6,12) 과일샐러드(2,12) 배추김치(9)			
오후간식	★단감/마시는요구르트(2)	고구마맛탕(5)/우유(2)	치즈주먹밥(2)/주스	잔치국수(5,6)	케이크(1,2,5,6)/주스			
열량/단백질	429/14	499/16	396/9	412/815	445/14			
일자	19	20	21	22	23			
오전간식	오트밀죽(5,6)	모듬채소죽	데이★바나나	전복죽(18)	★배			
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기국(5,6,16) 함박스테이크(5,6,10,16) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)	카레라이스(5,6) 된장찌개(5,6) 인바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯국(5,6) 오리주물럭(5,6) 햄감자채볶음(5,6,10) 깍두기(9)	잡곡밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 버섯나물(5,6) 배추김치(9)			
오후간식	★사과/떠먹는요구르트(2)	유부초밥(5,6)	찐만두(5,6,10)	채소칼국수(6)	식빵토스트(1,2,5,6) /우유(2)			
열량/단백질	437/17	381/13	445/15	410/13	404/17			
일자	26	27	28	29	30			
오전간식	새우살채소죽(5,6,9)	참깨죽	★사과	흰살생선채소죽	★단감			
점심	잡곡밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 새우살볶음(5,9) 호박나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 부추맑은국 두부해물전(1,5,6,9,17) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 모듬버섯나물(5,6) 깍두기(9)			
오후간식	★바나나/우유(2)	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6) /우유(2)	핫도그(1,2,5,6,10)/매실차	팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)			
열량/단백질	449/18	430/15	422/19	475/14	403/17			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지, ,콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어,고 등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아 귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품							



국공립어린이집



2026년

10월 식단표 (3~5세)

전주시 학전구
어린이·사회복지시설관리지원센터
Children and Social Welfare Facilities Management Support Center

영양사 : 김지연

	월	화	수	목	금			
일자				1	2			
오전간식				쇠고기채소죽(5,6,16)	🍅토마토(12)			
점심				잡곡밥 닭뿔국(15) 순살가자미구이(5,6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 물만둣국(5,6,10) 새우굴소스볶음 (5,6,9,18) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)			
오후간식				모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5) /보리차			
열량/단백질				675/29	601/20			
일자	5	6	7	8	9			
오전간식	대체휴일	연두부죽(5)	🍅배	버섯죽	한글날			
점심		잡곡밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 🍆오이부추무침(5,6) 배추김치(9)	자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10)+쌈장(5,6,13) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)				
오후간식		🍷찐 고구마/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	로제파스타(2,6,12)				
열량/단백질		601/25	604/26	610/27				
일자	12	13	14	15	16 생일식단			
오전간식	애호박채소죽	누룽지죽	🍷골드키위	달걀죽(15)	🍅바나나			
점심	잡곡밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 수제돈까스(1,2,5,6,10) +소스(5,6,12) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 감자국(5,6) 떡갈비구이 (5,6,10) 숙주나물 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 수제탕수육(1,5,6,10) +소스(5,6,12) 과일샐러드(2,12) 배추김치(9)			
오후간식	🍷단감/마시는요구르트(2)	고구마맛탕(5)/우유(2)	치즈주먹밥(2)/주스	잔치국수(5,6)	케이크(1,2,5,6)/주스			
열량/단백질	613/21	770/24	609/15	632/24	682/21			
일자	19	20	21	22	23			
오전간식	오트밀죽(5,6)	모듬채소죽	🍅바나나	전복죽	🍅배			
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기국(5,6,16) 함박스테이크(5,6,10,16) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)	카레라이스(5,6) 된장찌개(5,6) 바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯국(5,6) 오리주물럭(5,6) 햄감자채볶음(5,6,10) 깍두기(9)	잡곡밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 버섯나물(5,6) 배추김치(9)			
오후간식	🍷사과/떠먹는요구르트(2)	유부초밥(5,6)	찐만두(5,6,10)	채소칼국수(6)	식빵토스트(1,2,5,6) /우유(2)			
열량/단백질	624/23	621/23	684/23	627/24	585/25			
일자	26	27	28	29	30			
오전간식	새우살채소죽(5,6,9)	참깨죽	🍷사과	흰살생선채소죽	🍷단감			
점심	잡곡밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 새우살양파볶음(5,9) 호박나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 부추맑은국 두부해물전(1,5,6,9,17) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 모듬버섯나물(5,6) 깍두기(9)			
오후간식	🍅바나나/우유(2)	우동(5,6)	오곡씨리얼(5,6) /우유(2)	핫도그(1,2,5,6,10)/매실차	팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)			
열량/단백질	655/26	660/24	604/26	730/22	584/25			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지, 콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뽕장어,고 등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아 귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품							



국공립숲정리성지어린이집