

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



☺ 군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	[알레르기 유발식품]			1(목)	2(금)	3(토)
초기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			버섯미음	버섯미음	
중기				숙주찹쌀죽	돼지고기버섯죽⑩	
후기				숙주찹쌀무른밥	돼지고기버섯무른밥⑩	
완료기				숙주찹쌀진밥	돼지고기버섯진밥⑩	
변경사항						
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
초기	대체공휴일	당근미음	당근미음	달걀미음⑮		달걀미음⑮
중기		달걀노른자영양죽	가지양파죽	모듬채소죽		달걀우유죽⑮
후기		달걀노른자영양무른밥	가지양파무른밥	모듬채소무른밥		달걀무유무른밥⑮
완료기		달걀영양진밥	가지양파진밥	모듬채소진밥		달걀무유진밥⑮
변경사항						
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	부추미음	부추미음	부추미음	소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮
중기	바나나오트밀죽②	흰살생선기장죽	부추애호박죽	배추두부죽⑤	소고기당근죽⑮	비트사과죽
후기	바나나오트밀무른밥②	흰살생선기장무른밥	부추애호박무른밥	배추두부무른밥⑤	소고기당근무른밥⑮	비트사과무른밥
완료기	바나나오트밀진밥②	흰살생선기장진밥	부추애호박진밥	배추두부진밥⑤	소고기당근진밥⑮	비트사과진밥
변경사항						
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	돼지고기미음⑩	돼지고기미음⑩	돼지고기미음⑩	고구마미음	고구마미음	고구마미음
중기	돼지고기아욱죽⑩	김가루채소죽	현미타락죽②	흑임자죽	달걀치즈죽②⑮	고구마미역죽
후기	돼지고기아욱무른밥⑩	김가루채소무른밥	현미타락무른밥②	흑임자무른밥	달걀치즈무른밥②⑮	고구마미역무른밥
완료기	돼지고기아욱진밥⑩	김가루채소진밥	현미타락진밥②	흑임자진밥	달걀치즈진밥②⑮	고구마미역진밥
변경사항						
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기	감자들깨죽	소고기브로콜리죽⑮	두부된장죽⑤⑥	단호박죽	새우살채소죽⑦	녹두배죽
후기	감자들깨무른밥	소고기브로콜리무른밥⑮	두부된장무른밥⑤⑥	단호박무른밥	새우살채소무른밥⑦	녹두배무른밥
완료기	감자들깨진밥	소고기브로콜리진밥⑮	두부된장진밥⑤⑥	단호박진밥	새우살채소진밥⑦	녹두배진밥
변경사항						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) 국내산	소고기 (한우/젓소/육우) 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	콩 (두부, 콩국, 비지) 국내산	수산물 새우살 베트남산 흰살생선 러시아산

<참고하세요>

구 분	초 기 (4~6개월)	중 기 (7~8개월)	후 기 (9~11개월)	완 료 기 (12~15개월)
농 도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배죽(물 : 불린 쌀 = 10 : 1)	반고형식(부드러운 죽) 7배죽(물 : 불린 쌀 = 7 : 1)	고형식(무른밥, 진밥) 5배죽(물 : 불린 쌀 = 5 : 1)	고형식(진밥) 3배죽(물 : 불린 쌀 = 3 : 1)
섭 취 량	30~80g, 하루1번(오전) 모유 또는 분유 800~1000ml	70~100g, 하루2번(오전, 오후) 모유 또는 분유 700~800ml	100~150g, 하루3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 600~800ml	150~180g, 하루3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 400ml 이하
주의사항	• 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식 제공 • 2~3일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 • 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 • 짜고 삶는 조리법을 이용하여 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않음			
알레르기 유발가능식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체			

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 월명어린이집
[영아용] 만1-2세 육식형

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



1주	[생일식단]	[알레르기 유발식품]		1(목)	2(금)	3(토)-개천절
오전간식	사과			숙주찜쌀죽⑬	돼지고기버섯죽⑩⑬	
점심	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 잡채⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑦⑯	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자		백미밥 호박잎된장국⑤⑥⑬ 소고기/당면볶음⑤⑥⑬⑯ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 백김치⑬ 연근찜⑤⑬	차조밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 달동간장구이 ⑤⑥⑦⑬⑯⑱ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 사인머스켓	
오후간식	케이크①②⑥⑬/우유②	* 야생산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		요거트과일범벅②⑬	카스테라①②⑥⑬ /우유②	
열량/단백질 변경사항	559/20	495/17		570/26		
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날	10(토)
오전간식		수수달갈죽①⑬	가지연근죽⑬	모듬채소죽⑬		우유②
점심	대체공휴일	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ (고춧가루제외) 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦⑬ 치커리유자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 미니롤빵①②⑤⑥⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 떠먹는요구르트②	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑯ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑦⑯ 마시는요구르트②		(고춧가루제외) 곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥⑬ 우동장국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯
오후간식		찐고구마/우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑬⑯/우유②	김말이튀김⑤⑬ /바나나		쌀과자③/두유⑤⑬
열량/단백질 변경사항	666/26	588/24	594/17	487/19		
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나오트밀죽⑬	흰살생선기장죽⑬	누룽지죽⑬	배추두부죽⑤⑬	소고기당근죽⑤⑬	우유②
점심	흑미밥 복어국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑯ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 미니치즈롤①②⑥⑬	백미밥 콩나물국⑤⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑬ 갯잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 찰보리밥①②⑥⑬	해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑦⑬⑯ 부추맑은국①⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑦⑯ 사각치즈②	백미밥 청국장국⑤⑦⑬ 떡갈비구이①⑤⑬⑯ 감자채볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬ 떠먹는요구르트②	잡곡밥 달걀파국①⑤⑥⑬ 삼겹살채소볶음⑩⑬ 건파래무침⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 바나나	오므라이스①⑤⑥⑬⑯ 다시마양파국③ 우영채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	찐단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑬ /사인머스켓	시리얼⑤⑥⑬+우유② /사과	밤만주②⑤⑥⑬/우유②	베이비슈①②⑥⑬
열량/단백질 변경사항	512/22	475/24	493/17	603/21	633/25	568/20
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	돼지고기야채죽⑩⑬	김가루채소죽⑬	현미타락죽②⑬	흑임자죽⑬	달걀치즈죽②⑤	우유②
점심	차조밥 맑은다진오징어국⑩⑲ 간장두부조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ (단)감	백미밥 무청된장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬⑯ (고춧가루제외) 고춧잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 미니와플①②⑥⑬	하이라이스②⑤⑥⑬⑯ 미역국⑤⑥⑬ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑦⑯ 사과	백미밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑬⑯ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 짜먹는요구르트②	수수밥 만두국①⑤⑥⑬⑯ 순살고등어구이⑤⑦⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 배	온메밀국수 ①③⑤⑥⑬⑯ 백미밥(소량) (고춧가루제외) 도라지오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑬ /굴	찐감자/우유②	고구마맛탕⑤⑬/우유②	찐빵①⑤⑥⑬ /방울)토마토⑤	미니크로와상①②⑥⑬ /우유②	오곡쿠키①②⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항	458/18	512/20	689/20	534/23	630/25	441/15
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감자들깨죽②⑬	소고기브로콜리죽⑬⑯	두부된장죽⑤⑥⑬	단호박죽⑬	새우삼채소죽⑦⑬	우유②
점심	잡곡밥 유부된장국⑤⑥⑬ (순)순살닭갈비⑤⑥⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 사과	백미밥 모듬버섯전골③ 돈육사태찜⑤⑥⑦⑬⑯ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 과채주스③	햄채소볶음밥⑤⑥⑬⑯ 콩가루배추국⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 백김치⑬ (단)감	순살감자탕⑤⑥⑬⑯ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑦⑯ 마시는요구르트②	무채국⑤⑥⑬ 소고기양파볶음⑤⑥⑬⑯ 애호박나물⑤⑬ 사각치즈②	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑯ (순)김치국⑦⑯ 두부탕수+과일소스 ⑤⑥⑬ 백김치⑬
오후간식	갈국수①⑤⑥⑬ /사인머스켓	찐고구마/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥⑬	어묵바⑤⑥⑬/배	롤빵①②⑤⑥⑬/우유②	미니마들렌①②⑥⑬
열량/단백질 변경사항	570/21	530/21	594/23	506/24	554/24	565/23

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	소고기 (한우/절소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁창이(명게), 전복, 방어, 부세)	갈치	오징어	낙지, 주꾸미	국내산
	국내산	국내산	고등어	명태	갈치	국내산	국내산

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 월명어린이집
[유아용] 만3-5세 육식형

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



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

1주	[생일식단]	[알레르기 유발식품]		1(목)	2(금)	3(토)·개천절
오전간식	사과			숙주찰쌀죽⑬	돼지고기버섯죽⑩⑬	
점심	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳자		백미밥 호박잎된장국⑤⑥⑬ 소고기된장국⑤⑥⑬⑭ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 각두기⑨⑬ 연근칩⑤⑬	차조밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 달걀간장구이 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 잔말치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 샤인머스켓	
오후간식	케이크①②⑥⑧/우유②	* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		♣요거트과일범벅②⑬ 709/24	카스테라①②⑥⑧ /우유② 772/35	
열량/단백질 변경사항	757/27	특별식단 고등어				
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)·한글날	10(토)
오전간식		수수달갈죽①⑬	가지면국죽⑬	모듬채소죽⑬		우유②
점심	대체공휴일	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑭ 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦⑬ 치커리우자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미니롤빵①②⑤⑥⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑭ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬ 마시는요구르트② 김말이튀김⑤⑥⑬ /♣바나나		곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥⑬ 우동장국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식		♣진고구마/우유② 913/35	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬⑭/우유② 893/36	820/24		쌀과자⑬/두유⑤⑬ 640/24
열량/단백질 변경사항						
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나오트밀죽②⑬	원살생선기장죽⑬	누룽지죽⑬	배추두부죽⑤⑬	소고기당근죽⑤⑬	우유②
점심	흑미밥 복어국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미니치즈롤①②⑥⑬	백미밥 콩나물국⑤⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑬⑭ 깻잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 찰보리빵①②⑥⑬	해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 부추맑은국①⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬ 사각치즈②	백미밥 청국장국⑤⑥⑬⑭ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑭ 감자채볶음⑤⑥⑬ 각두기⑨⑬ 떠먹는요구르트②	잡곡밥⑤ 달걀파국①⑤⑥⑬ 삼겹살채소볶음⑩⑬ 전파래무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 바나나	오므라이스①⑤⑥⑬⑭ 다시마양파국⑬ 우영채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	♣진단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑬ /♣샤인머스켓 704/25	시리얼⑤⑥⑬+우유② /♣사과 822/28	특별식단 고등어 밤만주②⑤⑥⑬/우유② 874/36	베이비슈①②⑥⑬ 756/26
열량/단백질 변경사항	732/32	636/32				
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	돼지고기아욱죽⑩⑬	김가루채소죽⑬	현미타락죽②⑬	흑임자죽⑬	달걀치즈죽②⑤	우유②
점심	차조밥 맑은오징어국①⑦ 간장두부조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ (단)감	백미밥 무청된장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬⑭ 고춧잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 미니와플①②⑥⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ 미역국⑤⑥⑬ 건포도양상추샐러드 +오리엔탈 드레싱 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬ 사과	백미밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돈육물고기⑤⑥⑩⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 짜먹는요구르트②	수수밥 만두국①⑤⑥⑩⑬ 순살고등어구이⑤⑦⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 배	온메밀국수 ①③⑤⑥⑬⑭ 백미밥(소량) 도라지오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑬ /♣굴 655/26	♣찐감자/우유② 683/27	고구마맛탕⑤⑬/우유② 952/26	찐빵①⑤⑥⑬ /♣(방울)토마토② 725/30	미니크로와상①②⑥⑬ /우유② 858/33	오곡쿠키①②⑤⑥⑬ 574/18
열량/단백질 변경사항						
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감자들깨죽⑬	소고기브로콜리죽⑬⑭	두부된장죽⑤⑥⑬	단호박죽⑬	새우살채소죽⑨⑬	우유②
점심	잡곡밥⑤ 유부된장국⑤⑥⑬ (순)순살달걀비⑤⑥⑬⑭ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 사과	백미밥 모듬버섯전골⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩⑬⑭ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 과채주스③	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑬⑭ 콩가루배추국⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 각두기⑨⑬ (단)감	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑬ 치즈달걀찜①②⑥⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 마시는요구르트②	기장밥 무채국⑤⑥⑬ 소고기양파볶음⑤⑥⑬⑭ 애호박나물⑤⑬ 배추김치⑨⑬ 사각치즈②	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑭⑮ (순)김치국⑨⑬ 두부탕수+과일소스 ⑤⑥⑬ 각두기⑨⑬
오후간식	갈국수⑥⑬ /♣샤인머스켓 826/31	♣진고구마/우유② 699/28	프렌치토스트①②⑤⑥⑬ 851/33	어묵바⑤⑥⑬/♣배 700/34	롤빵①②⑤⑥⑬/우유② 750/32	호두과자②⑤⑥⑬⑭ 753/30
열량/단백질 변경사항						

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	달고기	오리고기	김치	
	(밥, 죽, 누룽지)	(한우/정소/육우)				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 추꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세)	고등어	명태	갈치	낙지, 추꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.