

시설명 : 개정어린이집
[유아용] 만3-5세 일반형

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



군산시어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

1주		[알레르기 유발식품]		1(목)	2(금)
오전간식				숙주찰쌀죽⑬	♣배
점심		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		백미밥 호박익힌장국⑤⑥⑬ 소고기당면볶음⑤⑥⑬⑯ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	차조밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 닭봉간장구이 ⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 카스테라①②⑥⑬ /우유②
오후간식		* 야황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		♣요거트과일범벅②⑫	671/31
열량/단백질 변경사항				638/24	
2주		5(월)	6(화)	7(수)	8(목)
오전간식			수수달갈죽①⑬	♣바나나	모듬채소죽⑬
점심		대체공휴일	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦⑬ 치커리유채청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬⑯ 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑯ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식			♣찐고구마/우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑬⑯⑰/우유②	김말이튀김⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항			754/30	732/30	709/22
3주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)
오전간식		♣(단)감	흰살생선기장죽⑬	♣샤인머스켓	배추두부죽⑤⑬
점심		흑미밥 복숭아국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑯ 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 콩나물국⑤⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑬⑯ 깻잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑯ 부추맑은국①⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬	백미밥 청국장국⑤⑨⑬ 떡갈비구이①⑤⑬⑯ 감자채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식		잔치국수①⑤⑥⑬	♣찐단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②
열량/단백질 변경사항		565/27	560/30	576/21	702/25
4주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)
오전간식		♣(골드)키위	김가루채소죽⑬	♣(방울)토마토⑫	흑임자죽⑬
점심		차조밥 맑은오징어국⑬⑰ 간장두부조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 무청된장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬⑯ 고춧잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스②⑤⑥⑬⑯ 미역국⑤⑥⑬ 건포도양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬	백미밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑬⑯ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식		파프리카주먹밥⑤⑬	♣찐감자/우유②	고구마맛탕⑤⑬/우유②	찐빵①⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항		509/20	624/25	748/21	623/24
5주		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)
오전간식		♣사과	소고기브로콜리죽⑬⑯	♣굴	단호박죽⑬
점심		잡곡밥⑤ 유부된장국⑤⑥⑬ (순)순살닭갈비⑤⑥⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬버섯전골⑬ 돈육사태찜 ⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	햄채소볶음밥⑤⑥⑬⑯ 콩가루배추국⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬	순살감자탕⑤⑥⑬⑯ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식		칼국수⑥⑬	♣찐고구마/우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬	어묵바⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항		661/27	660/27	751/30	612/32
6주		30(금)	31(토)	1(일)	2(월)
오전간식		♣샤인머스켓	소고기떡볶이죽⑬⑯	♣사과	♣사과
점심		기장밥 무채국⑤⑥⑬ 소고기양파볶음⑤⑥⑬⑯ 애호박나물⑤⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬버섯전골⑬ 돈육사태찜 ⑤⑥⑨⑬⑯⑰ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	순살감자탕⑤⑥⑬⑯ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	순살감자탕⑤⑥⑬⑯ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식		미니크로와상①②⑥⑬ /우유②	고구마맛탕⑤⑬/우유②	찐빵①⑤⑥⑬	찐빵①⑤⑥⑬
열량/단백질 변경사항		739/28	748/21	623/24	612/32

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

시설명 : 개정어린이집
[영아용] 만1-2세 일반형

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



군산시어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

1주		[알레르기 유발식품]				1(목)	2(금)
오전간식						숙주찰쌀죽⑬	배
점심		①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자				백미밥 호박잎된장국⑤⑥⑬ 소고기당면볶음⑤⑥⑬⑮ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	차조밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 닭봉간장구이 ⑤⑥⑦⑧⑬⑮ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 카스테라①②⑥⑬ /우유②
오후간식		* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				요거트과일범벅②⑫	
열량/단백질 변경사항						445/17	499/23
2주		5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날	
오전간식			수수달갈죽①⑬ 백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑮ (고춧가루제외) 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦⑬ 치커리유자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	바나나	모듬채소죽⑬		
점심		대체공휴일	치커리유자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬⑮ 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑮ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬		
오후간식			찐고구마/우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②	김말이튀김⑤⑥⑬		
열량/단백질 변경사항			555/22	541/22	496/15		
3주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)-생일잔치	
오전간식		▶(단)감 흑미밥 복어국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑮ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	흰살생선기장죽⑬ 백미밥 콩나물국⑤⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑧⑬ 깻잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	▶사인머스켓	배추두부죽⑤⑬		
점심		소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑮ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑧⑬ 깻잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑦⑧⑬⑮ 부추맑은국①⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 청국장국⑤⑦⑬ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑮ 감자채볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬		
오후간식		잔치국수①⑤⑥⑬	▶찐단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②		
열량/단백질 변경사항		396/19	421/22	403/15	491/18		
4주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식		▶(골드)키위	김가루채소죽⑬	▶(방울)토마토⑫	흑미자죽⑬		
점심		차조밥 맑은다진오징어국⑬⑰ 간장두부조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	무침된장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬⑮ (고춧가루제외) 고춧잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ 미역국⑤⑥⑬ 양상추샐러드 +오릭앤탈드레싱 ⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		
오후간식		파프리카주먹밥⑤⑬	▶찐감자/우유②	고구마맛탕⑤⑬/우유②	찐빵①⑤⑥⑬		
열량/단백질 변경사항		357/14	471/19	547/16	436/17		
5주		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식		▶사과	소고기브로콜리죽⑬⑮	▶굴	단호박죽⑬		
점심		잡곡밥 유부된장국⑤⑥⑬ (순)순살닭갈비⑤⑥⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬버섯전골⑬ 돈육사태찜 ⑤⑥⑦⑩⑬⑮ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑬⑮ 콩가루배추국⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 백김치⑬	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑬ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		
오후간식		칼국수⑥⑬	▶찐고구마/우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬	어묵바⑤⑥⑬		
열량/단백질 변경사항		454/18	491/20	524/21	428/23		

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

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.