

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



1주		[알레르기 유발식품]		1(목)	2(금)	
오전간식				숙주찹쌀죽⑬	돼지고기버섯죽⑩⑬	
점 심		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣		잡곡밥⑥ 호박익힌장국⑤⑥⑬ 소고기당면볶음⑤⑥⑬⑯ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 감자맑은국⑤⑥⑬ 순살닭볶음⑤⑥⑬⑯ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 백김치⑬	
오후간식		* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		떠먹는요구르트② /♣바나나 531/19	카스테라①②⑥⑬ /우유② 539/27	
열량/단백질 변경사항						
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날	
오전간식		수수달걀죽①⑬	바나나③	모듬채소죽⑬		
점 심	대체공휴일	잡곡밥⑥ 소고기무국⑤⑥⑬⑯ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑬⑯⑰ (고춧가루제외) 도토리묵무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	가을소풍	잡곡밥⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑯ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑬ 백김치⑬		
오후간식		♣찐고구마/우유②		김말이튀김⑤⑬ /♣바나나 560/18		
열량/단백질 변경사항		637/23				
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	바나나오트밀죽⑬	흰살생선기장죽⑬	누룽지죽⑬	배추두부죽⑤⑬	소고기당근죽⑬⑯	
점 심	잡곡밥⑥ 복숭아국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 콩나물국⑤⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑬⑯ 깻잎나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	새우볶음밥⑤⑥⑦⑬ (잡곡밥) 부추맑은국①⑤⑥⑬ 소세지케찹조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 청국장국⑤⑦⑬ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑯ 감자채볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 달걀파국①⑤⑥⑬ 삼겹살채소볶음⑩⑬ 건파래무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	♣찐단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑬ /♣사인머스켓	고구마⑤⑥⑬② /♣사과② 541/20	모닝빵①②⑤⑥⑬ /크림스프②⑤⑥⑬⑯⑰	
열량/단백질 변경사항	489/24	453/25	484/16		558/23	
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	돼지고기아욱죽⑩⑬	김가루채소죽⑬	현미타락죽②⑬	흑임자죽⑬	달걀치즈죽②⑯	
점 심	잡곡밥⑥ 맑은다진오징어국⑬⑰ 간장두부조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 무청된장국⑤⑥⑬ 달걀채소볶음⑤⑥⑬⑯ (고춧가루제외) 오이무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ (잡곡밥) 미역국⑤⑥⑬ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑫⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 청경채된장국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 만두국①⑤⑥⑩⑬ 소고기가지볶음⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑬ /♣굴	♣찐감자/우유②	고구마맛탕⑤⑬/우유②	찐빵①⑤⑥⑬ /♣(방울)토마토⑫	미니크로와상①②⑥⑬ /우유② 647/29	
열량/단백질 변경사항	472/20	496/21	671/20	477/20		
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)생일식단	
오전간식	감자들깨죽②⑬	소고기브로콜리죽⑬⑯	두부된장죽⑤⑥⑬	단호박죽⑬	♣사과	
점 심	잡곡밥⑥ 유부된장국⑤⑥⑬ (순)순살닭갈비⑤⑥⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 모듬버섯전골⑬ 돈육사태찜 ⑤⑥⑦⑩⑬⑯ 숙주나물⑤⑥⑬ 백김치⑬	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑬⑯ (잡곡밥) 콩가루배추국⑤⑥⑬ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩⑬ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 백김치⑬	잡곡밥⑥ 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑯ 잡채⑤⑥⑬⑯ 백김치⑬	
오후간식	칼국수①⑤⑥⑬ /♣사인머스켓	♣찐고구마/우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬	어묵꼬치⑤⑥⑬/♣배	케이크①②⑥⑬/우유②	
열량/단백질 변경사항	603/22	523/23	576/23	483/26	565/25	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치 배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	생닭-국내산	국내산	국내산	국내산
	잡곡밥-통밀쌀, 백미, 찰흑미, 보리, 기장			순살닭-수입산			
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 추꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세)				
	국내산	산	고등어(순살)	명태	새우살	오징어	낙지, 추꾸미
	국내산	산	뉴질랜드산	산	수입산	국내산/수입산	산