

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



1주	[생일식단]	[알레르기 유발식품]		1(목)	2(금)	3(토)-개천절
오전간식	♣ 사과			숙주참쌀죽⑬	♣ 배	
점심	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잔		백미밥 호박익힌장국⑤⑥⑬ 소고기당면볶음⑤⑥⑬⑭ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	차초밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 닭봉간장구이 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	
오후간식	케이크①②④⑬/우유②	* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		♣ 요거트과일범벅②⑫	카스테라①②④⑬ /우유②	
열량/단백질	757/27			638/24	671/31	
변경사항						
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날	10(토)
오전간식		수수달갈죽①⑬	♣ 바나나	모듬채소죽⑬		우유②
점심	대체공휴일	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑭ 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦⑬ 치커리유자청무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부부침+양념장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑭ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑬ 배추김치⑨⑬		곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥⑬ 우동장국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식		♣ 찐고구마/우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②	김말이튀김⑤⑥⑬		쌀과자⑬/두유⑤⑬
열량/단백질		754/30	732/30	709/22		592/23
변경사항						
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♣ (단)감	흰살생선기장죽⑬	♣ 사인머스켓	배추두부죽⑤⑬	♣ 사과	우유②
점심	흑미밥 복쌈국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 콩나물국⑤⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑬⑭ 깻잎나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 부추맑은국①⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 청국장국⑤⑨⑬ 떡갈비구이①⑤⑩⑬⑭ 감자채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	잡곡밥⑤ 달걀파국①⑤⑥⑬ 삼겹살채소볶음⑩⑬ 건파래무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	오므라이스①⑤⑫⑬⑭ 다시마양파국⑬ 우영채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	♣ 찐단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑬	시리얼⑤⑥⑬+우유②	기정떡⑬/우유②	베이비슈①②④⑬
열량/단백질	565/27	560/30	576/21	702/25	628/27	756/26
변경사항						
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	♣ (골드)키위	김가루채소죽⑬	♣ (방울)토마토⑫	흑임자죽⑬	♣ 파인애플	우유②
점심	차초밥 맑은오징어국⑬⑭ 간장두부조림⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 무청된장국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬⑭ 고춧잎무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ 미역국⑤⑥⑬ 건포도양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	수수밥 만두국①⑤⑥⑩⑬ 순살고등어구이⑤⑦⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	은메밀국수 ①③⑤⑥⑬⑭ 백미밥(소량) 도라지오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑬	♣ 찐감자/우유②	고구마맛탕⑤⑬/우유②	찐빵①⑤⑥⑬	미니크로와상①②④⑬ /우유②	오곡쿠기①②⑤⑥⑬
열량/단백질	509/20	624/25	748/21	623/24	739/28	575/18
변경사항						
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	♣ 사과	소고기 브로콜리죽⑬⑭	♣ 굴	단호박죽⑬	♣ 사인머스켓	우유②
점심	잡곡밥⑤ 유부된장국⑤⑥⑬ (순)순살닭갈비⑤⑥⑬⑭ 미역줄기볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬버섯전골⑬ 돈육사태찜 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 숙주나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑬⑭ 콩가루배추국⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑬ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 고사리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	기장밥 무채국⑤⑥⑬ 소고기양파볶음⑤⑥⑬⑭ 애호박나물⑤⑬ 배추김치⑨⑬	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑭⑮ (순)김치국⑨⑬ 두부탕수+과일소스 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬
오후간식	칼국수⑥⑬	♣ 찐고구마/우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥⑬	어묵바⑤⑥⑬	무지개떡⑬/우유②	호두과자②⑤⑥⑬⑭
열량/단백질	661/27	660/27	751/30	612/32	569/22	820/31
변경사항						

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

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



1주	[생일식단]	[알레르기 유발식품]		1(목)	2(금)	3(토)-개천절
오전간식	♣ 사과			숙주참쌀죽⑬	♣ 배	
점 심	백미밥 미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 잡채⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨⑬	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잔		백미밥 호박익힌장국⑤⑥⑬ 소고기당면볶음⑤⑥⑬⑭ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 백김치⑬	차초밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 닭봉간장구이 ⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 잔멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	
오후간식	케이크①②④⑬/우유②	* 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		♣ 요거트과일범벅②⑫	카스테라①②④⑬ /우유②	
열량/단백질	559/20			445/17	499/23	
변경사항						
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날	10(토)
오전간식		수수달갈죽①⑬	♣ 바나나	모듬채소죽⑬		우유②
점 심	대체공휴일	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑭ (고춧가루제외) 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦⑮ 치커리유자청무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥⑮ 두부부침+양념장⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑮ 순살찜닭⑤⑥⑮⑯ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑮ 배추김치⑨⑬		(고춧가루제외) 콘드레나물밥+양념장 ⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬
오후간식		♣ 찐고구마/우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑮⑯/우유②	김말이튀김⑤⑥⑮		쌀과자⑬/두유⑤⑮
열량/단백질		555/22	541/22	496/15		487/19
변경사항						
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♣ (단)감	흰살생선기장죽⑬	♣ 샤인머스켓	배추두부죽⑤⑮	♣ 사과	우유②
점 심	흑미밥 복어국⑤⑥⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ (고춧가루제외) 상추무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	백미밥 콩나물국⑤⑮ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑮⑯ 갯잎나물⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑮⑯ 부추맑은국①⑤⑥⑮ 춘권튀김⑤⑥⑮⑯ 배추김치⑨⑬	백미밥 청국장국⑤⑨⑮ 떡갈비구이①⑤⑮⑯⑰ 감자채볶음⑤⑥⑮ 백김치⑬	잡곡밥 달걀파국①⑤⑥⑮ 삼겹살채소볶음⑩⑮ 건파래무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	오므라이스①⑤⑮⑯⑰ 다시마양파국⑮ 우영채조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑮	♣ 찐단호박/우유②	호박채소전①⑤⑥⑮	시리얼⑤⑥⑮+우유②	밤만주②⑤⑥⑮/우유②	베이비슈①②④⑮
열량/단백질	396/19	421/22	403/15	491/18	521/21	568/20
변경사항						
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	♣ (골드)키위	김가루채소죽⑬	♣ (방울)토마토⑫	흑임자죽⑬	♣ 파인애플	우유②
점 심	차초밥 맑은다진오징어국⑩⑰ 간장두부조림⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	백미밥 무청된장국⑤⑥⑮ 닭살채소볶음⑤⑥⑮⑯ (고춧가루제외) 고춧잎무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	하이라이스②⑤⑥⑮⑯ 미역국⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑮⑯ 배추김치⑨⑬	백미밥 청경채된장국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑮⑯ 어묵볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	수수밥 만두국①⑤⑥⑮⑯ 순살고등어구이⑤⑦⑮ 시금치나물⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	온매일국수 ①③⑤⑥⑮⑯ 백미밥(소량) (고춧가루제외) 도라지오이무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬
오후간식	파프리카주먹밥⑤⑮	♣ 찐감자/우유②	고구마맛탕⑤⑮/우유②	찐빵①⑤⑥⑮	미니크로와상①②④⑮ /우유②	오곡퀴기①②⑤⑥⑮
열량/단백질	357/14	471/19	547/16	436/17	547/21	441/15
변경사항						
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	♣ 사과	소고기브로콜리죽⑬⑭	♣ 굴	단호박죽⑬	♣ 샤인머스켓	우유②
점 심	잡곡밥 유부된장국⑤⑥⑮ (순)순살닭갈비⑤⑥⑮⑯ 미역줄기볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	백미밥 모듬버섯전골⑮ 돈육사태찜 ⑤⑥⑨⑮⑯⑰ 숙주나물⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	햄채소볶음밥⑤⑥⑮⑯⑰ 콩가루배추국⑤⑥⑮ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑮ 백김치⑬	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑮⑯ 치즈달걀말이①②⑤⑮ 고사리볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨⑬	기장밥 무채국⑤⑥⑮ 소고기양파볶음⑤⑥⑮⑯ 애호박나물⑤⑮ 배추김치⑨⑬	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯ (순)김치국⑨⑮ 두부탕수+과일소스 ⑤⑥⑮ 백김치⑬
오후간식	칼국수⑥⑮	♣ 찐고구마/우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥⑮	어묵바⑤⑥⑮	롤빵①②⑤⑥⑮/우유②	미니마들렌①②④⑮
열량/단백질	454/18	491/20	524/21	428/23	474/20	565/23
변경사항						

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

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.