

2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



1주		1(목)		2(금)		3(토)-개천절							
오전간식		숙주찹쌀죽⑬		돼지고기버섯죽⑩⑬									
점심		[알레르기 유발식품] 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.		백미밥 호박잎된장국⑤⑥⑬ 소고기등면볶음⑤⑥⑬⑯ 얼갈이무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		차초밥 감자맑은국⑤⑥⑬ 닭봉간장구이 ⑤⑥⑨⑬⑮⑱ 채소달걀찜①③ 백김치⑬							
오후간식		♣요거트과일버블②⑫ 445/17		카스테라①②⑥⑬ /우유② 550/24									
열량/단백질 변경사항		특별사단 고등어											
2주		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)-한글날		10(토)	
오전간식				수수달걀죽①③ 백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ <u>(고춧가루제외)</u> <u>순살고등어양념찜</u> ⑤⑥⑦⑱ 치커리유자청무침⑤⑥③ 백김치⑬		가지연근죽⑬		모듬채소죽⑬				우유②	
점심		대체공휴일		돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩③ 시래기된장국⑤⑥③ 두부부침+양념장⑤⑥③ 백김치⑬		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥③ 순살찜닭⑤⑥③⑮ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧③ 백김치⑬				(고춧가루제외) 콘드레나물밥+양념장 ⑤⑥③ 우동장국⑤⑥③ 달걀장조림①⑤⑥③ 배추김치⑨③			
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②		김말이튀김⑤③ /♣바나나		쌀과자⑬/두유⑤③					
열량/단백질 변경사항				554/22		586/24		527/16		487/19			
				공산예 샤인머스켓									
3주		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		바나나오트밀죽⑬		흰살생선기장죽⑬		누룽지죽⑬		배추두부죽⑤③		소고기당근죽⑬⑯		우유②	
점심		흑미밥 복어국⑤⑥③ 소고기버섯볶음⑤⑥③⑯ <u>(고춧가루제외)</u> <u>상추무침⑤⑥③</u> 백김치⑬		백미밥 콩나물국⑤③ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥③⑮ 깻잎나물⑤⑥③ 백김치⑬		해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑰⑱ 어묵국⑤⑥③ 춘권튀김⑤⑥⑩③ 백김치⑬		백미밥 아욱된장국⑤⑥③ 떡갈비구이①⑤⑩③⑯ 감자채볶음⑤⑥③ 백김치⑬		잔곡밥 달걀파국①⑤⑥③ <u>(고춧가루제외)</u> 채육볶음⑤⑥⑩③ 건파래무침⑤⑥③ 백김치⑬		오므라이스①⑤⑫⑬⑯ 다시마양파국③ 우영채조림⑤⑥③ 배추김치⑨③	
오후간식		잔치국수①⑤⑥③		♣찐단호박/우유②		호박채소전①⑤⑥③ /♣샤인머스켓		시리얼⑤⑥③+우유② /♣사과		밤만주②⑤⑥③/우유②		베이비슈①②⑥③	
열량/단백질 변경사항		447/21		420/22		492/17		498/17		특별사단 고등어 633/26		568/20	
4주		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		돼지고기아욱죽⑩③		김가루채소죽⑬		현미타락죽②③		흑임자죽⑬		달걀치즈죽②⑤		우유②	
점심		차초밥 맑은다진오징어국③⑬⑰ 달걀말이①⑤③ 느타리버섯볶음⑤⑥③ 백김치⑬		백미밥 무청된장국⑤⑥③ 닭살채소볶음⑤⑥③⑮ 콩나물무침⑤⑥③ 백김치⑬		하이라이스②⑤⑥⑩③ 미역국⑤⑥③ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑫③ 백김치③		백미밥 청경채된장국⑤⑥③ 돈육불고기⑤⑥⑩③ 어묵볶음⑤⑥③ 백김치⑬		수수밥 만두국①⑤⑥⑩③ <u>순살고등어구이⑤⑦③</u> 시금치나물⑤⑥③ 백김치⑬		온메밀국수 ①③⑤⑥③⑯ 백미밥(소량) <u>(고춧가루제외)</u> <u>도라지오이무침⑤⑥③</u> 배추김치⑨③	
오후간식		파프리카주먹밥⑤③ /♣멜론		♣찐감자/우유②		고구마맛탕⑤③/우유②		찐빵①⑤⑥③ /♣(방울)토마토⑫		팔빵①②⑤⑥③ /우유② 576/25		오곡쿠키①②⑤⑥③	
열량/단백질 변경사항		공산예 샤인머스켓 453/19		466/19		671/20		444/18				441/15	
5주		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)생일식단		30(금)		31(토)	
오전간식		감자들깨죽②③		소고기브로콜리죽⑬⑯		두부된장죽⑤⑥③		♣사과		새우살채소죽⑨③		우유②	
점심		잔곡밥 유부된장국⑤⑥③ (순)순살닭갈비⑤⑥③⑮ 미역줄기볶음⑤⑥③ 백김치⑬		백미밥 모듬버섯전골③ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩③ 숙주나물⑤⑥③ 백김치⑬		햄채소볶음밥⑤⑥⑩③⑮ 콩가루배추국⑤⑥③ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥③ 백김치⑬		백미밥 미역국⑤⑥③ 소불고기⑤⑥③⑯ 잡채⑤⑥⑩③ 백김치⑬		기장밥 무채국⑤⑥③ <u>(고춧가루제외)</u> 채육볶음⑤⑥⑩③ 애호박나물⑤③ 백김치⑬		참치마요덮밥 ①⑤⑥③⑮⑱ 김치국⑨③ 두부탕수+과일소스 ⑤⑥③ 백김치⑬	
오후간식		칼국수①⑤⑥③ /♣샤인머스켓		♣찐고구마/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥③ /마시는요구르트②		케이크①②⑥③/우유②		시리얼⑤⑥③+우유②		미니마들렌①②⑥③	
열량/단백질 변경사항		551/21		509/21		641/24		558/20		543/16		565/23	

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기 (한우/절소/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,뽕장어, 아귀,주꾸미,다랑어,가리비,우렁챙이(멍게),전복,방어,부세)				
	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	오징어	낙지, 주꾸미 국내산

* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.