

인스빌어린이집			2026년 10월 식단표				 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터																
			튼튼식단(1-2세)죽식B형				발행일 : 2026. 9. 18. 영양사: 김채라																
날짜						1(목)		2(금)		3(토)													
오전간식		※ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.				누룽지죽		게살알파죽①⑤⑥⑧		개천절													
점심		※ 식단제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세요. 				수수밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 순두부국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨															
오후간식		※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (두유면잔치국수)				잔멸치주먹밥⑤⑥ +과채주스		크루아상①②⑤⑥+우유②															
열량/단백질		★은 3-5세 식단과 다른메뉴입니다.				443/20		396/20															
날짜		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)-지구데이		9(금)		10(토)											
오전간식		대체 휴일		브로콜리죽⑤⑥		전복죽⑬		모듬채소죽⑤⑥		한글날		떠먹는요구르트②											
점심				기장밥 황태콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 수제비⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨											
오후간식				부추전①⑤⑥+감귤		치즈②+바나나		두유면잔치국수⑤⑥+배															
열량/단백질				417/15		402/17		401/18				336/13											
날짜		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)											
오전간식		고구마죽		소고기죽⑬		들깨무죽⑤⑥		크림스프②⑤⑥⑬⑬		녹두죽		떠먹는요구르트②											
점심		백미밥 동태살국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		★새우굴소스덮밥⑤⑥⑨⑩ 만둣국①⑤⑥⑩ 깍얇은무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 참치된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 상추무침⑨ 깍두기⑨		채소주먹밥⑤ 곰탕⑬ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨											
오후간식		떠먹는요구르트②+바나나		어묵바⑤⑥+사과		찐감자+우유②		호떡④⑤⑥+감귤		★쌀떡볶+우유②													
열량/단백질		421/16		412/17		412/17		437/14		449/22		286/13											
날짜		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)											
오전간식		김가루죽		단호박죽		누룽지죽		당근죽		연두부채소죽⑤		떠먹는요구르트②											
점심		백미밥 두부부국⑤ 환살생선전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩ 달걀국① 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 복엇국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨크림리조토②⑩ 들깨미역국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨											
오후간식		시리얼⑤⑥+우유②		칼국수⑥+배		고구마맛탕⑤+우유②		느타리버섯전①⑤⑥+바나나		크림빵①②⑥+우유②													
열량/단백질		451/18		411/14		414/14		404/17		446/15		315/10											
날짜		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)											
오전간식		전복죽⑬		애호박죽		양배추죽⑤⑥		근대된장죽⑤⑥		영양닭국⑬		떠먹는요구르트②											
점심		백미밥 유부장국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 참치미역국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 두부맑은국⑤ 오리불고기⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑬⑬ 양상추샐러드/키워드레싱 배추김치⑨		게살주먹밥①⑤⑥⑧ 쌀국수⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤											
오후간식		떠먹는요구르트②+배		김가루주먹밥⑤⑥ +과채주스		찐단호박+우유②		찐만두⑤⑥⑩+감귤		카스테라①②⑥+우유②													
열량/단백질		401/17		418/15		409/15		398/14		460/18		380/13											
원산지 표시		쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기									
		밥		죽		누룽지		두부류		배추		고춧가루		한우		육우		돼지고기		닭고기		오리고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		수산물		식육·수산물 가공품		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣																	
		오징어		고등어		코다리		전복		참치		생선가스		동그랑땡		두부분		훈제오리					
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산					

인스빌어린이집			2026년 10월 식단표			 목포시 어린이 사회복지급식관리지원센터		
			쫄쫄식단(3-5세)죽식형			발행일 : 2026. 9. 18. 영양사: 김채라		
날짜				1(목)	2(금)	3(토)		
오전간식	※ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.			누룽지죽	게살양파죽①⑤⑥⑧	개천절		
점심	※ 식단제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세요. 			수수밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돈육데리아끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (두유면잔치국수)			잔멸치주먹밥⑤⑥ +과채주스	크루아상①②⑤⑥+우유②			
열량/단백질	★은 1-2세 식단과 다른메뉴입니다.			698/30	610/30			
날짜	5(월)		6(화)	7(수)	8(목)-지구데이	9(금)	10(토)	
오전간식			브로콜리죽⑤⑥	전복죽⑩	모듬채소죽⑤⑥	한글날		떠먹는요구르트②
점심	대체 휴일		기장밥 황태콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀미역국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 수제비⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨
오후간식			부추전①⑤⑥+감귤	치즈②+바나나	두유면잔치국수⑤⑥+배			
열량/단백질			641/23	618/27	618/28			517/21
날짜	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	고구마죽		소고기죽⑬	들깨무죽⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑬⑯	녹두죽	떠먹는요구르트②	
점심	백미밥 동태살국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	★해물굴소스덮밥⑤⑨⑰ 만둣국①⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 상추무침 깍두기⑨	채소주먹밥⑤ 곰탕⑬ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	
오후간식	떠먹는요구르트②+바나나		어묵바⑤⑥+사과	편감자+우유②	호떡④⑤⑥+감귤	★악과①②⑤⑥+우유②		
열량/단백질	648/24		634/27	653/28	659/20	686/33	441/20	
날짜	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	김가루죽		단호박죽	누룽지죽	당근죽	연두부채소죽⑤	떠먹는요구르트②	
점심	백미밥 두부무국⑤ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩ 달걀국① 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국⑨ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨크림리조토②⑩ 들깨미역국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②		칼국수⑥+배	고구마맛탕⑤+우유②	느타리버섯전①⑤⑥+바나나	크림빵①②⑥+우유②		
열량/단백질	693/28		632/22	636/22	621/25	686/23	484/15	
날짜	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	전복죽⑩		애호박죽	양배추죽⑤⑥	근대된장죽⑤⑥	영양닭죽⑬	떠먹는요구르트②	
점심	백미밥 유부장국⑤⑥ 달걀잡채⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑱ 참치미역국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 오리불고기⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드/키위드레싱 배추김치⑨	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 쌀국수⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	
오후간식	떠먹는요구르트②+배		김가루주먹밥⑤⑥ +과채주스	찐단호박+우유②	찐만두⑤⑥⑩+감귤	카스테라①②⑥+우유②		
열량/단백질	616/26		643/23	629/24	613/21	707/28	585/19	
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기	
	밥		죽		누룽지		두부류	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	수산물		식육 수산물 가공품		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱재래류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장		돼지고기	
	오징어		고등어		코다리		전복	