

2026년 10월 식단표

영양사 : 문주리

일자/요일				10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식				옥수수콘스프②⑥	갈은소고기죽⑩
점심	* 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있으며 국내산, 친환경농축산물 을 원칙으로 합니다. * 알레르기 유발식품군이 있을 시 원으로 연락주시기 바랍니다. * 음료는 가급적 청량음료를 배재하고 매실,둥글레,보리 등 국내산 재료로 만들어 제공합니다. * 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국없는 날로 지정하였습니다.			하이라이스⑤⑥⑩ 김말이튀김⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 호박감자된장국⑤⑥ 삼색파프리카잡채⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 볶음김치⑨
오후간식				배	궁중떡볶이⑤⑥
일자/요일	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
오전간식		씨리얼스프②⑤	사과	오트밀미역죽	
점심		찰보리밥 순두부맑은국①⑤ 떡갈비양념조림⑤⑥⑩⑬ 야채계란말이①⑤ 볶음김치⑨	수수밥 실파계란국①⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑬ 송농 어묵볶음⑤⑥ 깍두기	
오후간식	대체공휴일	들기름비빔국수⑤⑥	토마토스파게티⑤⑥⑫	프렌치토스트①②⑤⑥ 한모금주스	한글날
일자/요일	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	과일후르츠스프②⑥	연두부죽⑨	배	참쌀순살닭죽⑮	사과
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 순살야채닭갈비②⑤⑥⑬ 크래미숙주무침⑤⑥ 볶음김치⑨	수수밥 소고기무국⑤⑥⑬ 갈릭미트볼양파볶음⑤⑥⑩ 아귀포볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 북어국⑤⑥ 순살통등심돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리돌깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑫ 애호박나물 깍두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기
오후간식	김가루잔멸치주먹밥	노랑고래파배기①②⑤⑥/한모금주스	모듬어묵탕⑤⑥	파인애플	찐고구마/프리미엄요구르트②
일자/요일	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	표고버섯죽	메론	옥수수콘스프②⑥	김치콩나물죽	샤인머스켓
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	참쌀현미밥 미소된장국 탕수육/소스①⑤⑥⑩ 으깬감자맛살샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 송농 비엔나야채볶음⑤⑥⑩ 깍두기	기장밥 조개살맑은국⑤⑥⑬ 갈은돈육마파두부⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	바나나	순살닭강정⑥⑮	딸기잼도넛빵⑤⑥/한모금주스
일자/요일	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
오전간식	사과	계란죽①	갈은단호박스프	참치야채죽⑤⑥	바나나
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 고구마대나물⑤⑥ 깍두기	기장밥 꼬마만두국①⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 옛날소세지전①⑤⑥ 배추김치⑨	혼합곡밥 안매운육개장①⑤⑥⑬ 오징어채소볶음⑤⑥⑫ 건파래무침⑤⑥ 깍두기	짜장밥⑤⑥⑩ 왕새우튀김⑤⑥⑨ 비트무초절임 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 진미채무침⑤⑥⑫ 볶음김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐빵⑤⑥ 한모금주스	메론	수제햄치즈샌드위치②⑥⑩	명란크림파스타②⑥
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유및유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				

2026년 10월 원산지 표시					
쌀			콩		
밥		국내산	두부		국내산
죽		국내산	콩비지		산
누룽지		국내산	콩국수		산
배추김치 / 깍두기			수산물		
배추(얼갈이, 봄동) / 무		국내산	고등어		산
고춧가루		국내산	갈치		산
육류			참조기		산
소고기	한우	국내산	명태(동태)		산
	육우	산	쭈꾸미		산
	젓소	산	낙지		산
돼지고기		국내산	오징어		국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)		산
오리고기		국내산	꽃게		산
식육 가공품			전복		
햄류(돼지고기, 닭고기)		국내산 돼지고기84.8%(국내산), 기타가공품[밀가루(미국산, 호 주산), 정제소금(국내산)], 양파 (중국산)	수산물 가공품		
소시지류(돼지고기)		국내산 (돼지고기84.53%(국내산), 소맥전분(외국산:독일,리투아니 아,이탈리아 등), 복합스파이스 WS[복합조미식품(중국산), 정 제소금(국내산)]	어묵류(맛살포함)		국내산 어묵-연육(중국,메트남산),소맥 분[밀:외국산(미국,호주,캐나다 산)],당근(중국산),정제소금(국 내산) 맛살-연육56.6%[외국산(베트 남,미국등),어육,설탕],소맥전 분(외국산:독일,리투아니아,이 탈리아 등),정제소금(국내산)
베이컨류			완자류(미트볼)		
양념육류(탕수육, 돈까스)		국내산 돈까스-돼지고기[등심:외국산 (스페인,캐나다,미국등)],빵가 루(밀가루(미국산,호주산,캐나 다산),마가린(말레이시아),콩기 름(콩:외국산) 탕수육-돼지고기43.5%(국내 산),밀가루(미국산,캐나다산), 탕수육가루3호(밀가루:외국산, 옥수수전분:외국산,정제소금:국 내산),대두유(콩:외국산)	흰살생선까스(명태살)		
분쇄가공육류(치킨너겟,콜팝)		국내산 닭고기74.6%(국내산),밀가루 (미국산,호주산),전분(옥수수: 외국산)			