

2026년 9월 30일 <수>

10월 식단표

(3~5세 오전 주형)

작성자 : 전 은 미 영양사

첫 째 주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※			1(목) 가을소풍	2(금)							
	오전간식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ★⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				닭살채소죽⑮							
	점심					백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후간식					사과/우유②							
	열량/단백질					604.9/24.4	636.1/24.5						
일자/요일	☺ 몸에 좋은 10월 제철음식												
열량/단백질	사과, 배, 굴, 무, 고구마, 늙은호박, 굴, 게, 홍합, 전복, 고등어, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어			604.9/24.4	636.1/24.5								
둘 째 주	일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)채식의날	7(수)	8(목)	9(금)한글날							
	오전간식		애호박표고버섯죽	바지락살죽⑮	소고기연근죽⑮								
	점심		잡곡밥 연두부맑은국⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨								
	오후간식		토마토⑫/우유②	메론/우유②	귤/우유②								
	열량/단백질		625/26.6	611.5/22.9	626/24.9								
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)국없는날	15(목)	16(금)								
오전간식	잘게자른콩나물미역죽⑤	누룽지죽	두부양파죽⑤	참살닭살죽⑮	새우살채소죽⑨								
점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 햄감자조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	바나나/우유②	감자튀김⑤/주스	사과	짜배기빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②								
열량/단백질	639.5/24.2	628.7/18.9	582.1/24	615.6/28.8	620.5/20.8								
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 생일잔치	23(금)저당데이							
	오전간식	소고기배추죽⑮	전복채소죽⑮	단호박죽	잔멸치죽	토마토달걀죽①⑫							
	점심	백미밥 바지락살부추국⑮ 훈제오리채소찜 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골곰국/소면⑮⑥ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 케이크①②⑤⑥⑩ 요구르트② 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후간식	배	카스테라①②⑥/우유②	구운달걀①/배즙	메론/우유②	귤/우유②							
	열량/단백질	657.3/25.9	677/26.9	650.4/32.4	746.6/33.1	652.2/25.5							
다 섯 째 주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)							
	오전간식	김가루현미죽	게맛살파프리카죽 ①⑤⑥⑧	들깨버섯죽	누룽지죽	무채소죽							
	점심	백미밥 소고기대파국⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭살묵국⑤⑥⑮ 브로콜리새우전①⑤⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소다진돈육비빔밥⑤⑥ ⑩/양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨	잡곡밥 순두부팽이버섯국⑤ 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후간식	사과/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	단감	토마토스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	바나나/우유②							
	열량/단백질	652.2/26.2	744.2/28.6	628.6/26	634.4/34.5	664.4/24.3							
원 산 지 표 시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩국수, 콩비지)	배추김치		소고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
			배추	고춧가루					코다리· 동태(명태)	오징어	전복	고등어	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산
	식육 · 어육 가공품												
	너비아니		훈제오리		탕수육		떡갈비		어묵				
돼지고기:국내산 소고기:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산 소고기:국내산		연육일경우제외					