

2026년 10월 식단표

- [떡제거식] 영아 (만 1-2세) 죽식 -

☺ 포함시 어린이 사회복지급식관리지원센터
 • 발행일 : 2026. 9. 15.
 • 담당자 : 영양팀 이춘희

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식	[10월] 제철재료 • 과 일 : 배, 사과, 귤, 석류 등 • 채 소 : 무, 고구마, 늙은호박 등 • 해산물 : 콩치, 고등어, 전복, 갈치 등		SEC센터 OCTOBER	타락죽②	참치채소죽
점심	SEC센터 저염 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 특별한 세계 음식			차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치맑은국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	[자세한 내용은 식단안내문 참고] *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요.			으깬고구마범벅①⑤ /우유②	*멜론/우유
열량/단백질				431/16	371/19
날짜	5(대체휴무)	6	7	8	9
오전간식		떠먹는 요구르트	잔멸치죽	팔죽	
점심			곤드레밥/양념장⑤⑥ 송송 돈육자른매추리알장조림① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 굴	백미밥 어묵버섯국⑤⑥ 닭가슴살구이 새콤무생채 배추김치⑨	
오후간식			곡물씨리얼/우유②	프렌치토스트①②⑥/우유②	
열량/단백질		<가을소풍>	417/15	423/18	
날짜	11(당당하게)	13	14(특별한)	15	16
오전간식	고구마죽	떠먹는 요구르트	호두죽⑭	버섯죽	들깨죽
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨	 칼국수	쇠고기당근볶음밥 (플로프)①⑤⑥⑬ 송송 닭봉조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑨
오후간식	*키위/우유②	김가루주먹밥/두유⑤	과일샐러드②	꼬마김밥⑤⑥⑬⑭	*배/우유
열량/단백질	442/16	<세마마을 견학>	416/14	398/16	361/14
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	찰현미무죽	오트밀죽⑯	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑬
점심	찰쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 순살영양염닭⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 송송 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	*자른사과/우유②	*바나나/두유⑤	삶은달걀①/통글레차	고구마맛탕⑤	*자른사이어스켓/우유
열량/단백질	403/16	398/21	393/17	395/13	380/17
날짜	24(소소하게)	27	28	29	30
오전간식	무닭고기죽⑬	으깬옥수수죽	미역된장국⑤⑥	단호박죽	새우살죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 두부들깨채운나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 자른사과	차조밥 된장찌개⑤⑥ 달걀비②⑤⑥⑬ 오야생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 소불고기⑤⑥ 양배추숙심/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	*굴/우유②	*된고구마/두유⑤	포지어묵⑤⑥	온도토리묵채국⑤⑥	*단감/우유
열량/단백질	418/18	429/15	397/16	393/17	355/13

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잔					
	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.					
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	삼치
	한우, 육우, 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀	김치	콩	식육 어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)		
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지	배추, 봄동, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	함박스테이크
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
						참치캔

요일	월	화	SEC센터	목	금
날짜				1	2
오전간식	[10월] 제철재료		OCTOBER	타락죽②	참치채소죽
점심	◆과 일 : 배, 사과, 귤, 석류 등 ◆채 소 : 무, 고구마, 늙은호박 등 ◆해산물 : 콩치,고등어,전복,갈치 등			차조밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치맑은국⑦ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	SEC센터 소식지 영양지킴이 특별한 잔반 ZERO 저염 메뉴 저당 메뉴 세계 음식			으깬고구마범벅①⑤ /우유②	*멜론/우유
열량/단백질	*자세한 내용은 식단안내문 참고 *모든 메뉴는 잘게 잘라 제공하세요			627/23	571/29
날짜	5(대체육무)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		떠먹는 요구르트	잔멸치죽	팔죽	
점심			곤드레밥/양념장⑤⑥ 송능 돈육자른메추리알장조림① ⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 굴	백미밥 어묵버섯국⑤⑥ 닭가슴살구이 새콤무생채 배추김치⑨	
오후간식			곡물씨리얼/우유②	프렌치토스트①②⑥/우유②	
열량/단백질		<가을소풍>	607/22	616/26	
날짜	당당하게	13	더 특별한	15	16
오전간식	고구마죽	떠먹는 요구르트	호두죽⑭	버섯죽	들깨죽
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 채썬애호박달걀전 ①⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기당근볶음밥 (플로프)①⑤⑥⑬ 송능 닭봉조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	*키위/우유②	감가루주먹밥/두유⑤	과일샐러드②	꼬마김밥⑤⑥⑬⑭	*배/우유
열량/단백질	645/22	<세심마을 견학>	640/22	612/24	558/22
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	찰현미무죽	오트밀죽⑨	연두부죽⑤	채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑬
점심	찰쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 불어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 순살영양탕⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 송능 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	*자른사과/우유②	*바나나/두유⑤	삶은달걀①/통글레차	고구마맛탕⑤	*자른사인머스켓/우유
열량/단백질	584/22	579/30	605/26	608/21	584/26
날짜	소소하게	27	28	29	30
오전간식	무담고기죽⑬	으깬옥수수죽	미역된장죽⑤⑥	단호박죽	새우살죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 두부들깨배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 자른사과	차조밥 된장찌개⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 소불고기⑤⑥ 양배추숙쌈/쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	*귤/우유②	*찐고구마/두유⑤	포지어묵⑤⑥	온도토리묵채국⑤⑥	*단감/우유
열량/단백질	609/27	626/22	611/24	605/26	546/21

알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잔					
	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.					
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	삼치
	한우, 육우, 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	쌀	김치	콩	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)		
	밥·죽·누룽지	배추, 봄동, 단배추	고춧가루	두부류	콩가루	함박스테이크
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	참치캔