

 2026년 10월 식단

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				근대된장국밥	소고기청경채죽
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치(영어:백김치)	찹쌀밥 건설우뚝국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기(영어:백김치) 샤인머스켓
오후 간식				채소비빔국수/사과 결명자차	단호박설기(영어:찐감자) 우유②
저녁				찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 배추김치(영어:백김치)	돈육숙주덮밥 미역된장국 브로콜리당근볶음 꼬들단무지무침 배추김치(영어:백김치)
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		물만둣국①	새우채소죽	브로컬리크림스프② 조각식빵②	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치(영어:백김치)	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치(영어:백김치) 바나나	강황찹쌀밥 팽이버섯애호박된장국 임연구이 상추사과무침 깍두기(영어:백김치)	한글날
오후 간식		완두앙금빵①② 우유②	파인애플소고기필라프 우영차	딸기잼치즈샌드위치(1세:젖제외)② 우유②	
저녁		기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 배추김치(영어:백김치)	찰현미밥 청국장찌개 채소계란찜① 청경채샐러드 깍두기(영어:백김치)	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 숙주나물 배추김치(영어:백김치)	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	흰살생선채소죽	사과/유기농치즈② 우유②	새송이버섯죽	콩나물백김치국밥	단호박찹쌀죽
점심	찹쌀밥 들깨무채국 돈육살청경채조림 콩나물무침 배추김치(영어:백김치) 메론	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지오이나물 깍두기(영어:백김치)	고기등백잔치국수 (밥도제공) 도토리묵상추무침 배추김치(영어:백김치) 단감	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추토마토무침 배추김치(영어:백김치)	강황찹쌀밥 순살감자탕 야채계란찜① 미역줄기볶음 깍두기(영어:백김치)
오후 간식	카스테라①② 우유②	버섯크림소스푸실리② 옥수수차	소고기깻잎섞음밥 보리차	새우애호박전 유기농오미자차	찐고구마/오렌지 우유②
저녁	기장밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채무침 배추김치(영어:백김치)	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 배추김치(영어:백김치)	흑미밥 육개장 두부조림 참나물 깍두기(영어:백김치)	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 깍두기(영어:백김치)	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 오이지무침 배추김치(영어:백김치)

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭죽두죽	바나나 플레인요거트②	양송이누룽지스프①	소고기장국죽	들깨버섯죽
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육볼고기 상추깻잎무침 배추김치(영아:백김치) 씨없는적포도	차수수밥 건새우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치(영아:백김치)	뿌리채소영양밥 소고기된장찌개 메추리알조림① 배추김치(영아:백김치) 키위	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 깍두기(영아:백김치)	홍국참쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스①/소스 양상추비타민샐러드/드레싱①② 배추김치(영아:백김치) 파인애플
오후 간식	밤식빵①② 우유②	어묵썩갓우동	만두탕수 유기농매실차	단호박계란샌드위치①② 우유②	꿀백설기(영아:연두부/양념장) 우유②
저녁	참쌀밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 배추김치(영아:백김치)	흑미밥 돈육김치찌개 당근버섯계란찜① 우영조림 깍두기(영아:백김치)	찰현미밥 오징어묵국 돈육단호박조림 감자채볶음 배추김치(영아:백김치)	기장밥 근대국 자장닭볶음 양배추라페 배추김치(영아:백김치)	비빔밥 계란파국① 진미채조림 오이무침 배추김치(영아:백김치)
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	삶은계란① 우유미숫가루②	흑임자죽	미역국밥	토마토크림리조또②
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치(영아:백김치) 사과	흑미밥 감자양파국 바베큐족찜 숙주나물 배추김치(영아:백김치) 샤인머스켓	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 깨간장연두부 깍두기(영아:백김치) 파인애플	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 시금치나물 깍두기(영아:백김치)	기장밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 배추김치(영아:백김치)
오후 간식	플레인머핀①② 우유②	한식잡채 결명자차	돌자반주먹밥 우영차	바나나쌀가루핫케이크①② 우유②	수수부꾸미②/단감 유기농식혜
저녁	찰현미밥 콩가루배춧국 소고기버섯볶음 가지나물 깍두기(영아:백김치)	참쌀밥 닭곰탕 동태살무조림 고구마순볶음 배추김치(영아:백김치)	차조밥 다시마묵국 닭야채볶음 썩갓나물 배추김치(영아:백김치)	차수수밥 들깨무국 돈채파프리카볶음 새송이버섯조림 배추김치(영아:백김치)	돈육채소볶음밥 얼갈이된장국 미역줄기볶음 양배추무침 배추김치(영아:백김치)

포스코동촌어린이집 유혜원 영양사 작성