

2026년 10월 식단

1주				10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식	※ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소를 고려하여 식단을 작성하였습니다. - 1~2세 일일권장량 : 900kcal (단백질: 20g) / 3~5세 일일권장량 : 1,400kcal (단백질: 25g) ※월간 식단표에 식약청고시 알레르기 유발식품(19종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 (알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한하고 제공합니다.) *만 0~2세 영아반은 백김치, 만3~5세 유아반은 토마토와 홍시를 사용한 매운맛이 낮은 김치와 깍두기를 제공합니다. ※ 쌀,찹쌀(밥,죽,누룽지)-국내산, 소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 계란-무항생제 국산, 오리고기-국내산, 배추,열갈이-국내산,김치류(배추,무,고춧가루)-국내산, 오징어-국내산, 콩(두부,순두부) 국내산, 식육식가공품-돼지고기(국내산), 훈제오리(국내산),참치-원양산(태평양산),고등어-노르웨이산을 사용합니다. ※ 제공되는 식사량은 급식관리 운영 매뉴얼에 따라 적정 권장량을 제공하고 있으며, 원아가 원하는 경우 추가 배식하고 있습니다.			미역국밥(5.6)	한우청경채죽(5.6.16)
점심				찰현미밥 한우양배추국(5.6.16) 가자미구이(5.6) 새콤무생채 배추김치(9) 굴 어린이마제소바(5.6.10) 쿠스쿠스샐러드/우유 (2.5.6.12) 576/25(영)713/32(유)	찹쌀밥 건새우뭇국(5.6.9) 닭살채소볶음(5.6.15) 열무나물무침(5.6) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) 꿀단호박/우유(2) 해물볶음밥(5.6.9.17) 523/19(영)697/25(유)
오후간식					
저녁간식					
열량/단백질					
2주	10월 5일(월) 대체휴일	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금) 한글날
오전간식		새우살채소죽(5.6.9) 차조밥 아욱국(5.6) 한우양배추볶음(5.6.16) 치커리사과무침 배추김치(9) 포도 치킨샐러드/우유 (2.5.6.12.15) 짜치게(1.2.5.6) 617/27(영)754/33(유)	누룽지닭죽(15) 한우콩나물밥(5.6.15) 황태두부국(5.6) 연근샐러드 깍두기(9) 파인애플 잡채/매실차 (5.6.10) 달걀볶음밥(1.5.6) 559/24(영)706/31(유)	사과*후레쉬번/런(1.2.5.6) 강황찹쌀밥 팽이버섯호박된장국(5.6) 임연수구이(5.6) 상추무침(5.6) 배추김치(9) 버섯스크램블에그/우유 (1.2.5.6) 김치볶음밥(5.6.9) 569/19(영)697/25(유)	
점심					
오후간식					
저녁간식					
열량/단백질					
3주	10월 12일(월)	10월 13일(화) 생일잔치	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	흰살생선채소죽(5.6)	황태두부국밥(5.6)	한우누룽지죽(16)	참치채소죽(5.6)	쌀시리얼*포도/우유(2)
점심	찹쌀밥 들깨무채국(5.6) 돼지고기청경채볶음(5.6.10) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 대추방울토마토(12)	차수수밥 한우미역국(5.6.16) 달걀말이(1) 오이무침 배추김치(9) 파인애플	찰현미밥 느타리된장국(5.6.) 안동찜닭(5.6.15) 무들깨나물 깍두기(9) 굴	자장라이스(2.5.6.15) 달걀파국(2.5.6) 물만두(5.6.10) 배추김치(9) 단감	시금치찹쌀밥 순살감자탕(5.6.10) 두부조림(5.6) 미역줄기볶음(5.6) 깍두기(9)
오후간식	버섯크림소스푸실리 (2.5.6.15.16)	생일케이크/우유 (1.2.5.6)	수제단호박견과샐러드 우유(2.5.6.12)	새우살배추전/오미자차 (5.6.9)	찐고구마 /우유 (2)
저녁간식	오리고기채소볶음밥(5.6) 623/22(영)/784/27(유)	장조림볶음밥(5.6.16) 653/18(영)/817/24(유)	김가루주먹밥(5.6) 618/21(영)/779/30(유)	고사리파스타(5.6.10) 603/19(영)748/26(유)	한우잡채덮밥(5.6.16) 566/23(영)/689/31(유)
열량/단백질					
4주	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	닭살녹두죽(5.6.15)	배*버터핑거스틱/런(1.2.5.6)	전복죽(5.6.18)	한우두부죽(5.6.16)	오징어국밥(5.6.17)
점심	기장밥 두부호박새우젓국(5.6.9) 한우불고기(5.6.16) 상추깎임무침 배추김치(9) 사과	보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 순살닭갈비(5.6.15) 청포묵김무침(5.6) 깍두기(9)	뿌리채소영양밥(5.6) 차돌된장찌개(5.6.16) 채소달걀찜(1) 배추김치(9) 포도 *밥이야~호*	토마토찹쌀밥 유부팽이국 생선까스*소스 양상추토마토샐러드 깍두기 단감	귀노아밥 시래기된장국 돈육김치불고기 양배추사과무침 배추김치 파인애플
오후간식	흑임자꿀감자/우유(2.5.6)	김밥볶음밥/옥수수차 (1.5.6.10)	샐러드파스타/우유(2.5.6.12)	한우유부볶음밥/보리차 (5.6.16)	구운달걀*사과/우유 (1.2)
저녁간식	한우숙주덮밥(5.6.16) 583/27(영)709/35(유)	어묵숙갇우동(5.6) 623/18(영)/791/25(유)	새우달걀볶음밥(1.5.6.9) 546/23(영)/671/30(유)	닭고기자장밥(5.6.15) 628/20(영)790/28(유)	오이참치비빔밥(1.5.6) 558/21(영)/696/29(유)
열량/단백질					
5주	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
오전간식	한우채소죽(5.6.16)	닭살미역죽(5.6.15)	새우순두부국밥(5.6.9)	게살채소죽(5.6.8)	양송이스프/모닝빵 (1.2.5.6)
점심	차수수밥 애호박된장국(5.6) 오리고기깎임볶음(5.6) 무쌈채부추무침 배추김치(9) 굴	찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 삼치구이(5.6) 연근조림(5.6) 깍두기(9) 사과	돈육단호박카레라이스 (1.2.5.6.10.12.16..18) 두부청경채된장국(5.6) 메추리알조림(1.5.6) 배추김치(9) 골드키위	차조밥 한우버섯국(5.6.16) 두부구이(5.6) 돌파래자반(5.6) 깍두기(9) 파인애플	흑미밥 감자양파국(5.6) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 숙주나물무침(5.6) 배추김치(9) 대추방울토마토(12)
오후간식	고구마맛탕/우유(2.5.6)	달걀칼국수*김가루(1.5.6)	단호박샌드위치/우유 (1.2.5.6)	비빔당면(5.6)	찐감자*치즈/우유(2)
저녁간식	수제비국(5.6)	한우표고볶음밥(5.6.16)	채소볶음밥(5.6)	곤드레볶음밥(5.6.16)	시금치볶음밥(5.6)
열량/단백질	617/24(영)/778/28(유)	564/28(영)/738/38(유)	540/23(영)/711/31(유)	556/21(영)723/28(유)	598/25(영)/747/34(유)