

10월 식단표

1~2세 일반간식

K-급식,
행복한 아동



일자	월	화	수	목	금
일자			생일식단	1	2
오전간식			바나나+우유②	씨리얼+우유②⑤⑥	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳샐	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 닭살버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치
오후간식			케이크①②⑤⑥+보리차	과일샐러드①⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)			458/15	380.5/15.8	451/20.2
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식	사과+우유②	흑임자죽	단감+우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯	한글날 10월 9일
중식	백미밥 두부무침국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 담전②⑤⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	후리가게주먹밥⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑯⑰⑱+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	찐감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	386.3/13.4	411.6/16	414.6/14.1	389.6/15	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	배+우유②	당근스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	쇠고기죽⑯
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 참나물무침 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송늬 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑯ 김자반⑤ 잘게썬각두기⑨
오후간식	찐고구마+보리차	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	단호박찜+과채주스	소보로빵①②④⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425.3/13.1	413.3/16.5	462.5/15.9	393.9/14.1	468.1/18.8
일자	19	20	21	22	23
오전간식	사과+우유②	전복죽⑯	단감+우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	닭살채소죽⑮
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑯ 돼지고기불고기⑤⑥⑯ 우영조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 달걀팥국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	칼국수⑥	꼬마김밥⑤⑬+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑯+과채주스	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	402/16.6	379.6/13.5	422.1/13.6	360.9/17	465.3/19.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	배+우유②	오이스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기배춧국⑯ 참치채소볶음⑤⑥⑯ 숙주부추무침 잘게썬각두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑯ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑯ 당근스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑯ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	크림소스파게티②⑥+보리차	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	390.9/16.8	417.1/19.7	446.5/19.5	415/16	464.4/19.4

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우 / 육우 / 젓소)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물			식육·어육가공품								
	고등어	오징어	전복	참치(다랑어)	진미(오징어)	훈제오리(오리고기)						
국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	국내산							

- 발행호: 제2026-10호
- 발행일: 2026.9.18.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



10월 식단표

3~5세 일반간식



일자	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳잔 * ㉓ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			씨리얼+우유②⑤⑥ 잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨ 과일샐러드①⑤+보리차 587.5/24.4	달걀채소죽① 백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨ 치즈빵①②⑤⑥+우유② 660.9/29.6
중식					
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)					
일자		6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식		흑임자죽	단감+우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯	
중식		잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가자볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑩⑮⑯+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	찐감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		633.2/24.7	604.9/20.2	566.6/21.6	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	배+우유②	당근스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	쇠고기죽⑮
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송이버섯 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 북어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	찐고구마+보리차	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	단호박찜+과채주스	소보로빵①②④⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621.5/18.6	590.1/22.7	678.7/23	608.1/21.8	685.2/27.4
일자	19	20	21	22	23
오전간식	사과+우유②	전복죽⑮	단감+우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	달걀채소죽⑮
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑰ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀팥국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	꼬마김밥⑤⑬+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑧⑩+과채주스	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	585.5/24.1	586.2/21	616.5/19.4	557.4/26.3	682.9/28.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	배+우유②	오이스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑧⑩ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑰ 당근스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑩ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	크림소스파게티②⑧+보리차	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	568.6/24.4	593.8/27.5	654/28.5	640.7/24.8	679.5/28.2

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기		돼지고기	닭고기
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우 / 육우 / 젓소)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품							
	고등어	오징어	전복	참치(다랑어)		진미(오징어)		훈제오리(오리고기)				
	국내산	국내산	국내산	원양산		페루산		국내산				

- 발행호: 제2026-10호
- 발행일: 2026.9.18.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>

