



일자	월	화	수	목	금
1	2	3	4	5	6
오전간식				씨리얼+우유②⑤⑥	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④팥콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳잔 * ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용메뉴	나트륨 저감화식단	잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치
오후간식		이달의 신메뉴		과일샐러드①⑤+보리차	컵과일+치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				380.5/15.8	451/20.2
일자	5	6	7	8	9
오전간식			간단반업DAY		
중식	[대체공휴일]	흑임자죽 잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	단감+우유② 백미밥 에호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	컵과일+브로콜리스프②⑤⑥⑩⑮ 잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달걀전②⑤⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬백김치	한글날 10월 9일
오후간식		물만두⑤⑥⑩⑮+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	편감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		411.6/16	414.6/14.1	389.6/15	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	배+우유②	당근스틱+엑살요구르트②	바나나+우유②	컵과일+씨리얼⑤⑥+우유②	쇠고기죽④
중식	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 참나물무침 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치	송늬 푸시리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	전고구마+보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ +과채주스	팬케이크①②⑤⑥ +보리차	단호박찜+과채주스	컵과일+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	전복죽⑩	단감+우유②	컵과일+당근스프②⑤⑥⑩⑮	달걀채소죽⑤
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 달걀심장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 잘게썬오징어어묵국⑤⑥⑩ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 달걀팥국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	칼국수⑥	꼬마김밥⑤⑩+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	컵과일+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+엑살요구르트②	바나나+우유②	컵과일+씨리얼⑤⑥+우유②	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기배춧국⑩ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑩ 당근스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑩ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	크림소스파게티②⑥ +보리차	컵과일+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	달고기
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품						
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)	진미(오징어)	훈제오리(오리고기)					
	국내산	국내산	국내산	원양산	페루산	국내산					

- 발행호: 제2026-10호
- 발행일: 2026.9.18.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「향상 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/>





월		화		수		목		금					
1		2		3		4		5					
일자	오전간식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④팥콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 * ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		 로컬푸드 활용 메뉴  나트륨 저감화 식단  이달의 신메뉴		컵과일·씨리얼+우유②⑤⑥ 잡곡밥 닭살버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썰배추김치⑨ 과일샐러드①⑤⑥+보리차 587.5/24.4		달걀채소죽① 백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썰배추김치⑨ 컵과일·치즈빵①②⑤⑥+우유② 660.9/29.6					
중식	오후간식												
열량(kcal)/단백질(g)													
일자	5	6		7		8		9					
오전간식	[대체공휴일]		흑임자죽		단감+우유②		컵과일·브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯						
잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨			백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 잘게썰배추김치⑨ 파운드케이크①②⑥ +보리차		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭전②⑤⑮ 도토리묵구무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨								
물만두⑤⑥⑩⑮⑯+과채주스					찐감자+우유②								
633.2/24.7			604.9/20.2		566.6/21.6								
중식													
오후간식													
열량(kcal)/단백질(g)													
일자	12	13		14		15		16					
오전간식	배+우유②	당근스타크+엑상요구르트②		바나나+우유②		컵과일·씨리얼⑤⑥+우유②		쇠고기죽⑮					
중식	백미밥 일갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썰배추김치⑨		닭고기하이라이프⑤⑥⑮ 송송 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썰배추김치⑨ 팬케이크①②⑤⑥ +보리차		잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게썰깍두기⑨ 컵과일·소보로빵①②④⑥+우유② 685.2/27.4					
오후간식	찐고구마+보리차	잼샌드위치①②⑤⑥+과채주스				단호박찜+과채주스							
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		컵과일·당근스프②⑤⑥⑮⑯		닭살채소죽⑮					
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썰배추김치⑨	 감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		잡곡밥 잘게썰오징어묵국⑤⑥⑦ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		백미밥 달걀팥국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨ 컵과일·카스테라①②⑥+우유② 682.9/28.5					
오후간식	칼국수⑥	포마김밥⑤⑬+보리차		물빵①②⑤⑥+보리차		미니핫도그①②⑥⑩+과채주스							
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+엑상요구르트②		바나나+우유②		컵과일·씨리얼⑤⑥+우유②		두부김죽⑤					
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배추국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썰깍두기⑨		돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ 순두부호박국⑤ 잘게썰진미채무침⑤⑥⑦ 당근스타크 잘게썰배추김치⑨		잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썰배추김치⑨		백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑩ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨ 컵과일·모닝빵①②⑤⑥+우유② 679.5/28.2					
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차		감자튀김⑤+과채주스		크림소스스파게티②⑥+보리차							
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)				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	
	수산물			식육·어육가공품									
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)		진미(오징어)		훈제오리(오리고기)					
	국내산	국내산	국내산	원양산		폐루산		국내산					

