

10월 식단표

1~2세 주간식 태화어린이집

K-급식
행복한 아동



	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				쇠고기에호박죽⑤⑥⑬	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④ 땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨ 새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마 토⑬야채산류⑭호두⑮달걀기⑯ 쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전 복,홍합포함)⑲샐 • ⑬ 야채산류는 '표백제, 보존 료, 산화방지제' 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대 부분 식품에 포함되어있습니다.	 로컬푸드 활용 메뉴  나트륨 저감화 식단  이달의 신메뉴		잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치
오후간식				바나나+우유②	치즈빵①②③④⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)				409.7/18.6	451/20.2
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식		촉임자죽	감자죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	
중식	대체공휴일	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑬ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식		물만두⑤⑥③④⑤+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	단감+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		411.6/16	415.4/12.5	407.7/15.4	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	고구마죽	당근애호박죽	새우살채소죽⑨	참치채소죽	쇠고기죽⑬
중식	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치	송남 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑬ 김자반⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	배+우유②	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	바나나+우유②	소보르빵①②③④⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	415.7/13.7	372.2/12	433.3/14.7	452.4/20.5	468.1/18.8
일자	19	20	21	22	23
오전간식	두부채소죽⑤⑥	전복죽⑬	달걀배추죽①	누룽지죽	달걀채소죽⑬
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥③ 잘게썬백김치	잡곡밥  감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 달걀팥국①⑤⑥  간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	사과+우유②	꼬마김밥⑤⑬+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	단감+우유②	카스테라①③④⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398.6/16.8	379.6/13.5	433.2/13.4	381.8/18.1	465.3/19.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	콩나물무죽⑤	새우살양파죽⑨	참깨죽	쇠고기채소죽⑬	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기배춧국⑬ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보르덮밥①⑤⑥③ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑬ 당근스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑬ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	배+우유②	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	바나나+우유②	모닝빵①③④⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	388.8/18.4	389.1/17.1	419/17.7	379.1/16.6	464.4/19.4

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기		돼지고기	닭고기
	백미	현미	참쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우)			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국내산		국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품							
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)		진미(오징어)		훈제오리(오리고기)				
	국산	국산	국산	국산	국산	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/>



10월 식단표

3~5세 주간식 태화어린이집



	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				쇠고기에호박죽⑤⑥⑬	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 • ⑮ 야생산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	 로컬푸드 활용 메뉴  나트륨 저감화 식단  이달의 신메뉴		잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				바나나+우유②	치즈빵①②③⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)				597.4/27	660.9/29.6
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식		흑임자죽	감자죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	
중식	대체공휴일	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가자볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑧⑨⑬+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	단감+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		633.2/24.7	641.2/19.4	594.4/22.1	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	고구마죽	당근애호박죽	새우살채소죽⑨	참치채소죽	쇠고기죽⑬
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	송이버섯 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑬ 김자반⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	배+우유②	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	바나나+우유②	소보로빵①②③⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606.7/19.5	574.7/18.5	668.8/22.7	663.2/30	685.2/27.4
일자	19	20	21	22	23
오전간식	두부채소죽⑤⑥	전복죽⑬	달걀배추죽①	누룽지죽	달걀채소죽⑮
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥③ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥  감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀팥국①⑤⑥  간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	사과+우유②	포마김밥⑤⑬+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	단감+우유②	카스테라①②③⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	580.3/24.4	586.2/21	668.7/20.8	554.5/26.4	682.9/28.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	콩나물무죽⑤	새우살양파죽⑨	참깨죽	쇠고기채소죽⑬	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑬ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑬ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑬ 당근스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑬ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	배+우유②	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	바나나+우유②	모닝빵①②③⑤+유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	565.4/26.9	598.6/26.3	646.8/27.4	550.4/24	679.5/28.2

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

