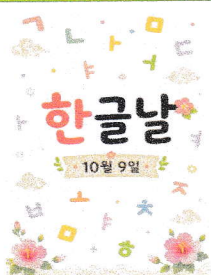


# 10월 식단표

1~2세 중간식(12개월~24개월 영아 포함)

|                 |               | 월                                                                                                                                                                                                      | 화                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | 수                                                             |      | 목                                                      |      | 금                                                                                   |       |         |            |          |  |
|-----------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|------------|----------|--|
| 일자              |               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 🍰 생일식단                                                        |      | 1                                                      |      | 2                                                                                   |       |         |            |          |  |
| 오전간식            |               | <div>[알레르기 유발식품표시]</div> <div>①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑲자</div> <div>• ㉔ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</div> | <div></div> <div>로컬푸드 활용 메뉴</div> <div></div> <div>생일식단</div> <div></div> <div>나트륨 저감화 식단</div> <div></div> <div>이달의 신메뉴</div> |          | 장국죽⑤⑥⑬                                                        |      | 쇠고기애호박죽⑤⑥⑬                                             |      | 달걀채소죽①                                                                              |       |         |            |          |  |
| 중식              |               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>후라이드치킨⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭           |      | 잡곡밥<br>닭살버섯들깨탕⑮<br>두부구이⑤<br>시금치나물<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭        |      | 백미밥<br>부추맑은국⑤⑥<br>순살가자미조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                 |       |         |            |          |  |
| 오후간식            |               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 케이크①②⑤⑥+보리차                                                   |      | 바나나+우유②                                                |      | 치즈빵①②⑤⑥+우유②                                                                         |       |         |            |          |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |               |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 450.3/13.8                                                    |      | 409.7/18.6                                             |      | 451/20.2                                                                            |       |         |            |          |  |
| 일자              |               | 5[대채공휴일]                                                                                                                                                                                               | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          | 7[잔반업DAY]                                                     |      | 8                                                      |      | 9                                                                                   |       |         |            |          |  |
| 오전간식            |               | 달걀당근죽⑮                                                                                                                                                                                                 | 흑임자죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | 감자죽⑤⑥                                                         |      | 브로콜리치즈죽②                                               |      |  |       |         |            |          |  |
| 중식              |               | 백미밥<br>두부무침국⑤⑥<br>스크램블에그①②⑤<br>콩나물무침⑤<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                                                                                                                                    | 잡곡밥<br>유부배추국⑤⑥<br>다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑮<br>어묵조림⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭          |      | 잡곡밥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>달전②⑤⑮<br>도토리묵김부침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭     |      |                                                                                     |       |         |            |          |  |
| 오후간식            |               | 사과+우유②                                                                                                                                                                                                 | 물만두⑤⑥⑩⑪⑫+과채주스                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 파운드케이크①②⑥+보리차                                                 |      | 단감+우유②                                                 |      |                                                                                     |       |         |            |          |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |               | 350.7/13.8                                                                                                                                                                                             | 411.6/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          | 415.4/12.5                                                    |      | 407.7/15.4                                             |      |                                                                                     |       |         |            |          |  |
| 일자              |               | 12                                                                                                                                                                                                     | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | 14                                                            |      | 15                                                     |      | 16                                                                                  |       |         |            |          |  |
| 오전간식            |               | 고구마죽                                                                                                                                                                                                   | 당근애호박죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          | 새우살채소죽⑨                                                       |      | 참치채소죽                                                  |      | 쇠고기죽⑮                                                                               |       |         |            |          |  |
| 중식              |               | 백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮<br>참나물무침<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                                                                                                                                  | 잡곡밥<br>들깨무침국<br>생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤<br>열무나물<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          | 닭고기하이라이스⑤⑥⑮<br>송늬<br>푸실리샐러드⑤⑥<br>오이스틱<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭           |      | 잡곡밥<br>북어달걀국①⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>부추전①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭      |      | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br>잘게썬깍두기⑨                                        |       |         |            |          |  |
| 오후간식            |               | 배+우유②                                                                                                                                                                                                  | 구운식빵①②⑤⑥+과채주스                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 팬케이크①②⑤⑥+보리차                                                  |      | 바나나+우유②                                                |      | 소보로빵①②④⑥+우유②                                                                        |       |         |            |          |  |
| 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                                                                                                                                                                                                | 전복죽⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | 달걀배추죽①                                                        |      | 누룽지죽                                                   |      | 달걀채소죽⑮                                                                              |       |         |            |          |  |
| 중식              |               | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>새우무나물⑤⑥⑨<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                                                                                                                                     | 잡곡밥<br>감자미역국⑤⑥<br>닭안심장조림⑤⑥⑮<br>파프리카무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>두부레몬탕수⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭          |      | 잡곡밥<br>잘게썬오징어묵국⑤⑥⑭<br>돼지불고기⑤⑥⑮<br>우영조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭ |      | 백미밥<br>달걀팥국①⑤⑥<br>간고등어구이⑤⑥⑦<br>브로콜리된장무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                             |       |         |            |          |  |
| 오후간식            |               | 사과+우유②                                                                                                                                                                                                 | 포마김밥⑮+보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          | 롤빵①②⑤⑥+보리차                                                    |      | 단감+우유②                                                 |      | 카스테라①②⑥+우유②                                                                         |       |         |            |          |  |
| 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                                                           |      | 쇠고기채소죽⑮                                                |      | 두부김죽⑤                                                                               |       |         |            |          |  |
| 중식              |               | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>고구마달걀비⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭                                                                                                                                                    | 잡곡밥<br>쇠고기배춧국⑮<br>참치채소볶음⑤⑥⑮<br>숙주부추무침<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          | 돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑮<br>순두부호박국⑤<br>잘게썬진미채무침⑤⑥⑭<br>당근스틱<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭ |      | 잡곡밥<br>조갯살맑은국⑤⑥⑮<br>달걀장조림①⑤⑥<br>시금치나물<br>잘게썬배추김치⑤⑥⑭    |      | 백미밥<br>들깨무침국<br>돼지고기수육⑮<br>양배추볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                       |       |         |            |          |  |
| 오후간식            |               | 배+우유②                                                                                                                                                                                                  | 치즈빵①②⑤⑥+보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 감자튀김⑤+과채주스                                                    |      | 바나나+우유②                                                |      | 모닝빵①②⑤⑥+우유②                                                                         |       |         |            |          |  |
| 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                                                                                                                                                                                                     | 잡쌀                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 배추       | 고춧가루                                                          | 콩    | 콩                                                      | 콩    | 한우                                                                                  |       |         |            |          |  |
|                 | 국내 산          | 국내 산                                                                                                                                                                                                   | 국내 산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 국내 산     | 국내 산                                                          | 국내 산 | 국내 산                                                   | 국내 산 | 국내 산                                                                                |       | 산       | 국내 산       |          |  |
|                 | 수산물           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 식육·어육가공품 |                                                               |      |                                                        |      |                                                                                     |       |         |            |          |  |
| 표시              | 고등어           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 오징어      |                                                               |      | 전복                                                     |      | 참치(가다랑어)                                                                            |       | 진미(오징어) | 훈제오리(오리고기) | 생선까스(명태) |  |
|                 | 국내 산          | 국내 산                                                                                                                                                                                                   | 국내 산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 원양 산     |                                                               | 페루 산 |                                                        | 국내 산 |                                                                                     | 러시아 산 |         |            |          |  |

- 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 주간식

K-급식  
행복한 아동



|                 | 월                                                                                                                                                                                   | 화                                           | 수             | 목           | 금            |         |      |            |      |          |     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------|------|------------|------|----------|-----|
| 일자              |                                                                                                                                                                                     |                                             | 생일식단          | 1           | 2            |         |      |            |      |          |     |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                     |                                             | 장국죽⑤⑥⑬        | 쇠고기애호박죽⑤⑥⑬  | 달걀채소죽①       |         |      |            |      |          |     |
| 중식              | <b>[알레르기 유발식품표시]</b><br>①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자<br>* ㉔ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | 로컬푸드 활용 메뉴<br>생일식단<br>나트륨 저감화 식단<br>이달의 신메뉴 | 백미밥           | 잡곡밥         | 백미밥          |         |      |            |      |          |     |
|                 |                                                                                                                                                                                     |                                             | 들깨미역국⑤⑥       | 닭살버섯들깨탕⑤    | 부추맑은국⑤⑥      |         |      |            |      |          |     |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                     |                                             | 후라이드치킨⑤⑥⑬     | 두부구이⑤       | 순살가자미조림⑤⑥    |         |      |            |      |          |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                     |                                             | 콩나물무침⑤        | 시금치나물       | 감자채볶음⑤       |         |      |            |      |          |     |
|                 |                                                                                                                                                                                     |                                             | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫    | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫  | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫   |         |      |            |      |          |     |
|                 |                                                                                                                                                                                     |                                             | 케이크①②⑤⑥+보리차   | 바나나+우유②     | 치즈빵①②⑤⑥+우유②  |         |      |            |      |          |     |
|                 |                                                                                                                                                                                     |                                             | 694.9/21.5    | 597.4/27    | 660.9/29.6   |         |      |            |      |          |     |
| 일자              | 5(대체육요일)                                                                                                                                                                            | 6                                           | 7(잔반업DAY)     | 8           | 9            |         |      |            |      |          |     |
| 오전간식            | 닭살당근죽⑤                                                                                                                                                                              | 흑임자죽                                        | 감자죽⑤⑥         | 브로콜리치즈죽②    |              |         |      |            |      |          |     |
| 중식              | 백미밥                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥                                         | 백미밥           | 잡곡밥         |              |         |      |            |      |          |     |
|                 | 두부무침국⑤⑥                                                                                                                                                                             | 유부배추국⑤⑥                                     | 애호박된장국⑤⑥      | 아욱맑은국⑤⑥     |              |         |      |            |      |          |     |
| 오후간식            | 스크램블에그①②⑤                                                                                                                                                                           | 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑬                                | 돼지고기잡채⑤⑥⑬     | 달전②⑤⑬       |              |         |      |            |      |          |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 콩나물무침⑤                                                                                                                                                                              | 어묵조림⑤⑥                                      | 잔멸치볶음⑤        | 도토리묵김무침⑤⑥   |              |         |      |            |      |          |     |
|                 | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫                                                                                                                                                                          | 잘게썬깍두기⑨                                     | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫    | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫  |              |         |      |            |      |          |     |
|                 | 사과+우유②                                                                                                                                                                              | 물만두⑤⑥⑩⑬⑭+과채주스                               | 파운드케이크①②⑥+보리차 | 단감+우유②      |              |         |      |            |      |          |     |
|                 | 541.7/21.3                                                                                                                                                                          | 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                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥                                         | 닭고기하이라이스⑤⑥⑬   | 잡곡밥         | 백미밥          |         |      |            |      |          |     |
|                 | 얼갈이된장국⑤⑥                                                                                                                                                                            | 들깨무침국                                       | 송능            | 북어달걀국①⑤⑥    | 배추된장국⑤⑥      |         |      |            |      |          |     |
| 오후간식            | 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬                                                                                                                                                                         | 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤                             | 푸시리샐러드⑤⑥      | 두부조림⑤⑥      | 돈사태찜⑤⑥⑬      |         |      |            |      |          |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 참나물무침                                                                                                                                                                               | 열무나물                                        | 오이스틱          | 부추전①⑤⑥      | 김자반⑤         |         |      |            |      |          |     |
|                 | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫                                                                                                                                                                          | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫                                  | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫    | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫  | 잘게썬깍두기⑨      |         |      |            |      |          |     |
|                 | 배+우유②                                                                                                                                                                               | 구운식빵①②⑤⑥+과채주스                               | 팬케이크①②⑤⑥+보리차  | 바나나+우유②     | 소보로빵①②④⑥+우유② |         |      |            |      |          |     |
|                 | 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        | 닭살채소죽⑤       |         |      |            |      |          |     |
| 중식              | 백미밥                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥                                         | 백미밥           | 잡곡밥         | 백미밥          |         |      |            |      |          |     |
|                 | 어묵국⑤⑥                                                                                                                                                                               | 감자미역국⑤⑥                                     | 콩나물국⑤⑥        | 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑬ | 달걀파전①⑤⑥      |         |      |            |      |          |     |
| 오후간식            | 채소달걀말이①⑤                                                                                                                                                                            | 닭안심장조림⑤⑥⑬                                   | 두부레몬탕수⑤⑥      | 돼지불고기⑤⑥⑬    | 간고등어구이⑤⑥⑦    |         |      |            |      |          |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 새우무나물⑤⑥⑨                                                                                                                                                                            | 파프리카무침⑤⑥                                    | 느타리버섯나물⑤⑥     | 우영조림⑤⑥      | 브로콜리된장무침⑤⑥   |         |      |            |      |          |     |
|                 | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫                                                                                                                                                                          | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫                                  | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫    | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫  | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫   |         |      |            |      |          |     |
|                 | 사과+우유②                                                                                                                                                                              | 포마김밥⑤⑬+보리차                                  | 롤빵①②⑤⑥+보리차    | 단감+우유②      | 카스테라①②⑥+우유②  |         |      |            |      |          |     |
|                 | 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                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥                                         | 돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑬ | 잡곡밥         | 백미밥          |         |      |            |      |          |     |
|                 | 근대된장국⑤⑥                                                                                                                                                                             | 쇠고기배춧국⑬                                     | 순두부호박국⑤       | 조갯살맑은국⑤⑥⑬   | 들깨무침국        |         |      |            |      |          |     |
| 오후간식            | 고구마달걀비⑤⑥⑬                                                                                                                                                                           | 참치채소볶음⑤⑥⑫                                   | 잘게썬전미채무침⑤⑥⑬   | 달걀장조림①⑤⑥    | 돼지고기수육⑩      |         |      |            |      |          |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 가지나물⑤⑥                                                                                                                                                                              | 숙주부추무침                                      | 당근스틱          | 시금치나물       | 양배추볶음⑤⑥      |         |      |            |      |          |     |
|                 | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫                                                                                                                                                                          | 잘게썬깍두기⑨                                     | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫    | 잘게썬배추김치⑤⑥⑫  | 잘게썬깍두기⑨      |         |      |            |      |          |     |
|                 | 배+우유②                                                                                                                                                                               | 치즈빵①②⑤⑥+보리차                                 | 감자튀김⑤+과채주스    | 바나나+우유②     | 모닝빵①②⑤⑥+우유②  |         |      |            |      |          |     |
|                 | 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        |      | 돼지고기     | 닭고기 |
|                 | 백미                                                                                                                                                                                  | 현미                                          | 찰쌀            | 배추          | 고춧가루         | 콩       | 콩    | 콩          | 한우   |          |     |
|                 | 국내 산                                                                                                                                                                                | 국내 산                                        | 국내 산          | 국내 산        | 국내 산         | 국내 산    | 국내 산 | 국내 산       | 국내 산 |          | 산   |
|                 | 수산물                                                                                                                                                                                 |                                             |               | 식육·어육가공품    |              |         |      |            |      |          |     |
|                 | 고등어                                                                                                                                                                                 | 오징어                                         | 전복            | 참치(가다랑어 )   |              | 진미(오징어) |      | 훈제오리(오리고기) |      | 생선까스(명태) |     |
|                 | 국내 산                                                                                                                                                                                | 국내 산                                        | 국내 산          | 원양 산        |              | 페루 산    |      | 국내 산       |      | 러시아 산    |     |

- 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/>

