

10월 식단표

12개월~2세 주간식

K-급식
행복한 아동



일자	월	화	수	목	금
일자			생일식단	1	2
오전간식			장국죽⑤⑥⑬	쇠고기애호박죽⑤⑥⑬	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④ 당콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨ 새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마 토⑬야생산류⑭호두⑮달고미⑯ 쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전 복, 홍합포함)⑲갯	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치 케이크①②⑤⑥+보리차	잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치 바나나+우유②	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치 치즈빵①②⑤⑥+우유②
오후간식			450.3/13.8	409.7/18.6	451/20.2
열량(kcal)/단백질(g)					
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식	달걀당근죽⑮	흑임자죽	감자죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	
중식	백미밥 두부부챗국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑮ 도토리묵구이무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	사과+우유②	물만두⑤⑥⑮⑱+과채주스	파운드케이크①②⑤⑥+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 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨부챗국 생선가스⑤⑥+타라라르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송늬 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 북어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑮ 김자반⑤ 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 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑦ 돼지불고기⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	사과+우유②	포마김밥⑤⑨+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 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기배춧국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑮ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑦ 당근스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 들깨부챗국 돼지고기수육⑮ 양배추볶음⑤⑥ 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) / 육우 / 젓소			
	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		러시아산		국내산				

원산지 표시

12개월~2세 죽간식



	월	화	수	목	금
일자			생일식단	1	2
오전간식			쌀: 쇠고기(한우)/ 육우 / 찹쌀:	쌀: 쇠고기(한우)/ 육우 / 찹쌀:	쌀: 국내산
중식			쌀: 국내산 치킨(닭고기): 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 배추: 국내산
오후간식					
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9
오전간식	쌀: 닭고기: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	
중식	쌀: 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산	쌀: 쇠고기(한우)/ 육우 / 찹쌀: 국내산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 배추: 국내산	
오후간식					
일자	12	13	14	15	16
오전간식	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 참치(가다랑어): 원양산	쌀: 쇠고기(한우)/ 육우 / 찹쌀: 국내산
중식	쌀: 쇠고기(한우)/육우 / 찹쌀: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산
오후간식					
일자	19	20	21	22	23
오전간식	쌀: 두부(콩): 국내산	쌀: 전복: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 닭고기: 국내산
중식	쌀: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 두부(콩): 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 오징어: 국내산 돼지고기: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 고등어: 국내산 배추: 국내산
오후간식		쌀: 국내산			
일자	26	27	28	29	30
오전간식	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 국내산	쌀: 쇠고기(한우)/육우 / 찹쌀: 국내산	쌀: 두부(콩): 국내산
중식	쌀: 국내산 닭고기: 국내산 배추: 국내산	쌀: 쇠고기(한우)/ 육우 / 찹쌀: 국내산 참치(가다랑어): 원양산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산 순두부(콩): 국내산 진미(오징어): 러시아산 배추: 국내산	쌀: 국내산 배추: 국내산	쌀: 국내산 돼지고기: 국내산
오후간식					

※ 쌀, 배추김치 등 공통적으로 사용되는 품목의 원산지는 일괄표시를 할 수 있습니다.

※ 어린이 급식소의 상황에 맞게 식단, 식재료를 변경할 경우 원산지 표시를 변경하여 작성하여 주시기 바랍니다. (식단감수 포함)

※ 식육·어육가공품의 경우 식품표시사항을 확인한 후 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.

- 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/>

