

2026년 10월 식단표

• 대상 : 만 1~2세, 만 3~5세 • 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
• 식단 유형 : 달걀제외형_감수 식단

담당	원장
원경아	서아영

	월	화	수	목	금			
날짜	1	2	3	4	5			
오전간식	• 푸드브릿지(편식예방) → 이달 편식 예방 메뉴 '토마토하이라이스', '토마토' • 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up! → 이달 건강 메뉴 '연근전' • 알레르기 유발 식품 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참		QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요. 	닭살콩나물죽⑤⑥⑬ 기장밥 조갯살무국⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ * 백김치 쌀식빵②⑤⑥ 우유② 490/21, 710/30	시금치양파죽 쌀밥 표고버섯맑은국 돼지고기복합⑤⑥⑩⑫ 진미채무침⑤⑥⑦ * 백김치(무절임) 자른 포도, 우유② 426/17, 616/25			
점심	5 대체공휴일	6	7 푸드브릿지	8	9 한글날			
오전간식		동태살당근죽 쌀밥 아욱국⑤⑥ * 돼지고기간장두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 * 백김치(무절임) 간장비빔국수⑤⑥ 402/16, 654/23	순두부죽⑤⑥ 토마토하이라이스 ⑤⑥⑫⑬ (소고기, 토마토, 채소) 애호박국⑤⑥ 수제당수육⑤⑥⑩ 파프리카피클 멜론, * 아기요거트② 460/17, 683/25	브로콜리버섯죽 쌀밥 수제비국⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤⑥ * 어린이김치 전단호박 , 우유② 420/16, 602/23				
점심	12	13	14	15	16			
오전간식	버섯미역죽 * 쌀밥 열갈이국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ * 백김치(무절임) 전 고구마, 우유② 495/16, 722/23	누룽지참깨죽 쌀밥 황태국 두부짜장조림⑤⑥ 가지나물무침 * 백김치(무절임) * 치즈주먹밥②⑤ 408/14, 619/24	우영감자죽 콩나물밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 깻잎참치전⑤⑥ * 백김치(무절임) 바나나, 우유② 430/18, 622/26	소고기가지죽⑤⑥⑬ 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기대파구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 부추감자전⑤⑥ , 우유② 469/16, 678/22	채소죽 * 쌀밥 사골파국⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 부추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 꿀, * 아기요거트② 410/17, 611/25			
점심	19	20	21	22	23 우리구미			
오전간식	두부부추죽⑤ 쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ * 백김치(무절임) 배, 우유② 429/20, 621/29	양배추당근죽 * 쌀밥 썩갯어묵국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑬ 견과래자반⑤⑥ * 백김치(무절임) * 다진 유부초밥⑤ 436/16, 679/26	열무양파죽⑤⑥ 단호박짜장라이스 ⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 그린샐러드⑤⑥⑫ * 백김치(무절임) 사과, 우유② 410/12, 592/16	전복죽⑬ 기장밥 * 소고기탕국⑤⑥⑬ 수제동그랑땡구이⑤⑥ ⑩ 숙주나물무침 * 백김치 구운 쌀식빵②⑤⑥, 우유② 510/19, 741/27	고구마죽 쌀밥 닭곰탕⑤ 연두부&양념장⑤⑥ 연근전⑤⑥ * 어린이깍두기 파인애플, 우유② 469/17, 678/25			
점심	26	27	28	29	30 푸드브릿지			
오전간식	소고기연근죽⑤⑥⑬ * 쌀밥 콩나물국⑤ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 오이무침 * 백김치(무절임) 바나나 409/13, 633/20	들깨배추죽 쌀밥 순두부국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자피망조림⑤⑥ * 백김치(무절임) * 꿀, 우유② 457/20, 739/31	시금치당근죽 삼색나물비빔밥⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ * 백김치(무절임) 자른샤인머스켓, *아기요거트② 389/16, 574/24	채소죽 쌀밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 단배추나물 * 무절임 미숫가루⑤ , 우유② 522/18, 695/23	영양닭죽⑬ * 쌀밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ * 백김치 토마토⑫ , 우유② 430/17, 622/25			
점심	31	32	33	34	35			
오전간식	쌀(밥, 죽, 누룽지) 국내산 진미채무침 진미채 오징어 페루산 가다랑어	백김치(배추김치) 배추 고춧가루 국내산 갯잎참치전 참치 원양산	콩 두부 국내산 한우사골 국내산	소고기 국내산 한우 사골파국 사골육수 국내산	돼지고기 국내산 국내산 동태 러시아산	닭고기 국내산 국내산 국내산 국내산	오리고기 국내산 국내산 국내산 국내산	수산물 전복 국내산 고등어 국내산

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 과일 등 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다.

* 열량: kcal, 단백질: g