

나비레지오어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장

어린이급식관리지원센터/나비레지오/영아반

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)	03일(토)
	오전간식				양배추죽	자두	
	점심				백미밥 닭살채소국 5,6,15 순살삼치구이 5,6 애호박볶음 5,6 백김치	백미밥 두부국 5 쇠고기찜스테이크 5,6,12,16 브로콜리나물 백김치	개천절
	오후간식				미니잔치국수 5,6	애플파이 1,2,5,6/ 우유 2	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘				362/15	583/19	
2 주 차	일자/요일	05일(월)	06일(화)	07일(수)	08일(목)	09일(금)	10일(토)
	오전간식		사과	바나나	미역죽 5,6		우유 2
	점심	대체공휴일	백미밥 버섯국 5,6 순살간장찜닭 5,6,15 어묵잡채 5,6 백김치	두부데리야끼덮밥 5,6,15,18 시래기된장국 5,6 해물완자전 5,6,9,17 깍두기 9	백미밥 물만두국 5,6,10,16,18 쇠불고기 5,6,16 숙주나물 5,6 백김치	한글날	참치채소볶음밥 5,6 우동국물 5,6 백김치 아이스홍시
	오후간식		*플레인요거트 2	시리얼&우유 2,5,6	프렌치토스트 1,2,5,6/물		밤만주 1,2,5,6/물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		454/15	399/14	457/17		540/18

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
	오전간식	사과	단감	배	채소죽 5,6	토마토 12	우유 2
	점심	백미밥 돼지고기된장국 5,6,10 채소달걀말이 1,5 시금치나물 5,6 깍두기 9	백미밥 순두부백탕 5 쇠고기채소볶음 5,6,16 *오이나물 5,6 백김치	채소카레라이스 5,6 달걀부추국 1,5,6 새우살파프리카 볶음 5,9 백김치	백미밥 들깨미역국 5,6 돼지고기채소찜 5,6,10 세세멸치조림 5,6 백김치	백미밥 황태국 5,6 간장오리주물럭 5,6 콩나물무침 5,6 백김치	미트볼스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18 크림스프 2,5,6,15,16 백김치 토마토 12
	오후간식	롤케이크 1,2,5,6/ 우유 2	찐감자/물	꿀호떡 1,2,5,6/ 우유 2	치즈스틱 1,2,5,6/ 물	소금빵 1,2,5,6/ 우유 2	마들렌 1,2,5,6/물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	454/21	340/16	539/19	401/22	491/21	425/13
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
	오전간식	단감	사과	오렌지	브로콜리죽 5,6	바나나	우유 2
	점심	백미밥 동태살무국 5,6 쇠고기장조림 5,6,16 느타리버섯볶음 5,6 백김치	백미밥 두부탕국 5,6 돼지불고기 5,6,10 김가루무침 5,6 백김치	삼색나물비빔밥 5 바지락배추된장국 5,6,18 어묵볶음 5,6 깍두기 9	백미밥 닭곰탕 15 동그랑땡구이 5,6,10,15,16 애호박나물 5,6 백김치	백미밥 쇠고기국 16 채소달걀찜 1 깻잎나물 5,6 깍두기 9	두부소보로덮밥 5,6 미소장국 5,6 백김치 바나나
	오후간식	삶은달걀 1/우유 2	*플레인요거트 2	곡물쿠키 1,2,5,6/ 우유 2	꼬마김밥 5,13/물	호빵 1,2,5,6/우유 2	구운도넛 1,2,5,6/ 물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	366/19	445/15	463/16	495/15	475/19	418/13

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
	오전간식	키위	단감	사과	얼갈이배추죽	배	우유 2
	점심	백미밥 달걀양파국 1,5,6 돼지고기푹찜 5,6,10,12 양배추나물 5,6 깍두기 9	백미밥 오징어국 17 *두부간장조림 5,6 시금치나물 5,6 백김치	쇠고기채소덮밥 5,6,16 콩나물국 5 맛살브로콜리볶음 1,5,6,8 백김치	백미밥 아욱된장국 5,6 순살닭갈비 5,6,15 세세멸치볶음 5,6 백김치	백미밥 전복미역국 5,6,18 채소달걀스크램블 1,5 감자채당근볶음 5,6 깍두기 9	돼지고기굴소스 볶음밥 5,6,10,18 청경채국 백김치 배
	오후간식	찐만두 5,6,10,16,18 /우유 2	옥수수빵 1,2,5,6/ 물	후리가게주먹밥 5,6 /우유 2	늪은호박전 5,6/ 물	치즈빵 1,2,5,6/우유 2	구운도넛 1,2,5,6/ 물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	435/19	414/16	435/17	345/14	477/18	418/13
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	쌀	배추	고춧가루	한우	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산		
	오리고기	육수산가공품	콩	수산물		
	국내산	페루산	콩비지,두부	고등어		
		칠레	국내산,수입산	국내산		

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.