

나비레지오어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장

경산시어린이사회복지급식관리지원센터/나비레지오 유아반

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)	03일(토)
	오전간식				양배추죽	자두	
	점심				흑미밥 닭살채소국 5,6,15 순살삼치구이 5,6 애호박볶음 5,6 배추김치 9	차조밥 두부국 5 쇠고기찜스테이크 5,6,12,16 브로콜리나물 배추김치 9	
	오후간식				미니잔치국수 5,6	애플파이 1,2,5,6/ 우유 2	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘				554/23	826/27	
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	수수밥 버섯국 5,6 순살간장찜닭 5,6,15 어묵잡채 5,6 배추김치 9	두부데리야끼덮밥 5,6,15,18 시래기된장국 5,6 해물완자전 5,6,9,17 깍두기 9	기장밥 물만두국 5,6,10,16,18 쇠불고기 5,6,16 숙주나물 5,6 배추김치 9	한글날	참치채소볶음밥 5,6 우동국물 5,6 배추김치 9 아이스홍시
	오후간식		*찐단호박/물	시리얼&우유 2,5,6	프렌치토스트 1,2,5,6/물		밤만주 1,2,5,6/물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		554/21	614/22	701/26		767/25

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	차조밥 돼지고기된장국 5,6,10 채소달걀말이 1,5 시금치나물 5,6 깍두기 9	흑미밥 순두부백탕 5 쇠고기채소볶음 5,6,16 *오이무침 5,6 배추김치 9	채소카레라이스 5,6 달걀부추국 1,5,6 새우살파프리카 볶음 5,9 배추김치 9	수수밥 들깨미역국 5,6 돼지고기채소찜 5,6,10 세세멸치조림 5,6 배추김치 9	기장밥 황태국 5,6 간장오리주물럭 5,6 콩나물무침 5,6 배추김치 9	미트볼스파게티 2,5,6,10,12,15,16,1 8 크림스프 2,5,6,15,16 배추김치 9 토마토 12
	오후간식	롤케이크 1,2,5,6/ 우유 2	찐감자/물	꿀호떡 1,2,5,6/우 유 2	치즈스틱 1,2,5,6/ 물	소금빵 1,2,5,6/우 유 2	마들렌 1,2,5,6/물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	619/28	517/26	767/27	615/34	684/30	591/17
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	수수밥 동태살무국 5,6 쇠고기장조림 5,6,16 느타리버섯볶음 5,6 배추김치 9	기장밥 두부탕국 5,6 돼지불고기 5,6,10 김가루무침 5,6 배추김치 9	삼색나물비빔밥 5 바지락배추된장 국 5,6,18 어묵볶음 5,6 깍두기 9	흑미밥 닭곰탕 15 동그랑땡구이 5,6,10,15,16 애호박나물 5,6 배추김치 9	차조밥 쇠고기국 16 채소달걀찜 1 깻잎나물 5,6 깍두기 9	두부소보로덮밥 5,6 미소장국 5,6 배추김치 9 바나나
	오후간식	삶은달걀 1/우유 2	*찐고구마/물	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	492/27	637/21	642/21	760/23	652/26	580/17

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	기장밥 달걀양파국 1,5,6 돼지고기볶침 5,6,10,12 양배추나물 5,6 깍두기 9	차조밥 오징어국 17 *두부양념조림 5,6 시금치나물 5,6 배추김치 9	쇠고기채소덮밥 5,6,16 콩나물국 5 맛살브로콜리볶 음 1,5,6,8 배추김치 9	수수밥 아욱된장국 5,6 순살닭갈비 5,6,15 세세멸치볶음 5,6 배추김치 9	흑미밥 전복미역국 5,6,18 채소달걀스크램 블 1,5 감자채당근볶음 5,6 깍두기 9	돼지고기굴소스 볶음밥 5,6,10,18 청경채국 배추김치 9 배
	오후간식	찐만두 5,6,10,16,18 /우유 2	옥수수빵 1,2,5,6/ 물	후리가게주먹밥 5,6 /우유 2	늪은호박전 5,6	치즈빵 1,2,5,6/우 유 2	치즈빵 1,2,5,6/우 유 2 머핀 1,2,5,6/물
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	590/25	628/25	606/23	529/22	655/24	583/24
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	해물완자(오징어)	국내산	
		칠레	국내산,수입산	국내산	수입산	

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 불가능한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.