

2026년 10월 식단표 (국공립동일행복어린이집, 0~2세)

☺ 예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜				1일(목)	2일(금)
오전간식				참깨죽	시리얼+우유②
점심				잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 어묵볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식				짜장떡볶이⑤⑥⑩	햄치즈샌드위치①②⑥⑩
열량/단백질				458/22	479/18
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식		감자죽	바나나	버섯죽	
점심		잡곡밥 연두부들깨탕⑤⑥ 소고기구마조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (송농) 해물완자전+케첩⑤⑥⑨⑫ 단무지무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑩ 콩나물개소금무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식		구운달걀+보리차①	카스테라+어린이음료	고구마+통글레차	
열량/단백질		422/20	472/15	472/14	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	콩나물죽	사과	키위	채소누룽지죽	단감
점심	백미밥 가지양파국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	소풍도시락	계살새우볶음밥①⑤⑥⑧ 실파유부국⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 김구이 안매운배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 단감양배추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	수제쿠키+과일주스	치즈케익+우유①②⑥	고구마맛탕⑤⑥	크림파스타②⑥⑩	김가루수제밥⑤⑥
열량/단백질	462/18	446/15	476/15	485/15	474/16
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	타락죽②	방울토마토	배	부추죽	시리얼+우유②
점심	잡곡밥 당면갈비탕⑩ 대구전+간장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 두부찌개⑤ 닭살양파볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장떡볶이⑤⑥⑩ (송농) 탕수만두⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오리훈제짜파볶음⑤⑥ 참나물개소금무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑩ 무들깨볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	들깨감자수제비⑤⑥	후레쉬번+우유①②⑥	슈크림빵+저당요구르트②	불고기피자②⑫⑬	감자+메밀차
열량/단백질	480/18	461/16	463/15	484/16	456/15
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	사과죽	바나나	포도	연근죽	배
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 캔콩치감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부청국장찌개⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 건파래자반⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추쪽파겉절이⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 아욱나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨ 다진유부초밥⑤⑥
오후간식	프레치토스트①②⑤⑥	파배기+우유①②⑥	쌀과자+저당주스	잔치국수①⑤⑥	
열량/단백질	473/14	470/18	453/15	460/15	476/17

【알레르기 주의식품】

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 : 국내산 (밥,죽,누룽지) 흑미(밥,죽) : 국내산 참쌀(밥,죽) : 국내산	현미(밥,죽) : 국내산 콩 : 국내산 (두부류)	김치(배추) : 국내산 김치(고춧가루) : 국내산	소고기(한우) : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	고등어 : 국내산 해물완자전(오징어) : 원양산 팝콘치킨(닭고기) : 국내산
--------	--	-----------------------------------	--------------------------------	--	--

2026년 10월 식단표 (국공립동일행복어린이집, 3세)

☺ 예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜				1일(목)	2일(금)
오전간식				참깨죽	시리얼+우유②
점심				잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				짜장떡볶이⑤⑥⑩	햄치즈샌드위치①②⑥⑩
열량/단백질				623/27	684/25
날짜	5일(월)_대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날
오전간식				감자죽	바나나
점심				잡곡밥 연두부들깨탕⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (송농) 해물완자전+케첩⑤⑥⑨⑫ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				구운달걀+보리차①	카스테라+어린이음료
열량/단백질				603/29	697/22
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	콩나물죽	사과	키위	채소누룽지죽	단감
점심	백미밥 가지양파국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소풍도시락	게살새우볶음밥①⑤⑥⑧ 실파유부국⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 단감양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쿠키+과일주스	치즈케익+우유①②⑥	고구마맛탕⑤⑥	크림파스타②⑥⑩	김가루수제밥⑤⑥
열량/단백질	661/25	637/21	680/21	693/21	678/23
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	타락죽②	방울토마토	배	부추죽	시리얼+우유②
점심	잡곡밥 당면갈비탕⑩ 대구전+간장⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부찌개⑤ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장떡밥⑤⑥⑩ (송농) 탕수만두⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오리훈제짜파볶음⑤⑥ 참나물개소금무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑩ 무들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	들깨감자수제비⑤⑥	후레쉬번+우유①②⑥	슈크림빵+저당요구르트②	불고기피자②⑩⑫	감자+메밀차
열량/단백질	686/26	659/23	654/23	692/24	652/22
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	사과죽	바나나	포도	연근죽	배
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 캔콩치감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부청국장찌개⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추쪽파겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	파배기+우유①②⑥	쌀과자+저당주스	잔치국수①⑤⑥	.다진유부초밥⑤⑥
열량/단백질	676/21	671/26	647/22	657/22	680/24

【알레르기 주의식품】

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 : 국내산 (밥,죽,누룽지) 흑미(밥,죽) : 국내산 참쌀(밥,죽) : 국내산	현미(밥,죽) : 국내산 콩 : 국내산 (두부류)	김치(배추) : 국내산 김치(고춧가루) : 국내산	소고기(한우) : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	고등어 : 국내산 해물완자전(오징어) : 원양산 팝콘치킨(닭고기) : 국내산
--------	--	-----------------------------------	--------------------------------	--	--