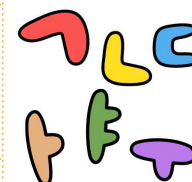


2026년 10월 식단표 (국공립리움어린이집, 만1~2세 주 2회 유아죽식)

☺ 예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜		1일(목)		2일(금)		3일(토)_개천절							
오전간식		참깨죽		시리얼+우유②									
점심		잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨									
오후간식		어묵우동⑤⑥⑫		햄치즈샌드위치①②⑥⑩									
열량/단백질		458/22		479/18									
날짜		5일(월)_대체육일		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)_한글날		10일(토)	
오전간식				감자죽		사과		버섯죽					
점심				잡곡밥 연두부들깨탕⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨		돈육카레라이스⑤⑥⑩ (송농) 해물완자전+케첩⑤⑥⑨⑫ 단무지무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑩ 콩나물개소금무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨					
오후간식				구운달걀+사과주스①		카스테라+매실주스		찐고구마+보리차					
열량/단백질				422/20		472/15		472/14					
날짜		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		바나나		콩나물죽		사과		채소누룽지죽		꿀			
점심		김밥		백미밥 가지양파국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨		게살새우볶음밥①⑤⑥⑧ 실파유부국⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 김구이 안매운배추김치⑨		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥ 단감양배추샐러드⑤⑥ 안매운각두기⑨		백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨			
오후간식		버터핑거스틱+우유①②⑥		롱스틱파이+사과주스		고구마맛탕⑤⑥		크림파스타②⑥⑩		김가루추먹밥⑤⑥			
열량/단백질		446/15		462/18		476/15		485/15		474/16			
날짜		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오전간식		사인머스켓		타락죽②		배		사과		시리얼+우유②			
점심		백미밥 두부찌개⑤ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨		잡곡밥 당면갈비탕⑮ 대구전+간장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨		짜장덮밥⑤⑥⑩ (송농) 탕수만두⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오리훈제짜파볶음⑤⑥ 참나물개소금무침⑤⑥ 안매운각두기⑨		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑮ 무들깨볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨			
오후간식		굿모닝롤+우유①②⑥		들깨감자수제비⑤⑥		슈크림빵+이오②		불고기피자②⑫⑮		감자+매실주스			
열량/단백질		461/16		480/18		463/15		484/16		456/15			
날짜		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		사인머스켓		사과죽		꿀		연근죽		사과			
점심		잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 캔콩치감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부청국장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 건파래자반⑤⑥ 안매운배추김치⑨		잡곡밥 소고기버섯국⑤⑥⑮ 매추리알장조림①⑤⑥ 양배추쪽파겉절이⑤⑥ 안매운각두기⑨		백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 아욱나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨ 다진유부초밥⑤⑥			
오후간식		바로로우유케이크+우유①②⑥		프렌치토스트①②⑤⑥		쌀과자+사과주스		잔치국수①⑤⑥					
열량/단백질		470/18		473/14		453/15		460/15		476/17			

【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) ⑲잣

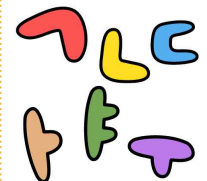
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 급식 상황에 따라 김구이는 추가 제공이 가능합니다. 추가 제공 시 운영일지에 작성을 하셔야 합니다.

원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시
쌀 (국내산) (밥, 죽, 누룽지)	현미(밥, 죽) : 국내산	김치(배추) : 국내산	소고기(한우) : 국내산	고등어 : 국내산	캔콩치킨(닭고기) : 국내산
흑미(밥, 죽) : 국내산	콩 : 국내산 (두부류, 콩국수, 콩비지)	김치(고춧가루) : 외국산	돼지고기 : 국내산	해물완자전(오징어, 연육)	※ 원산지 표시 방법 -소고기:국내산 한우 -팜콘치킨(닭고기):국내산
참쌀(밥, 죽) : 국내산			닭고기 : 국내산	오징어:외국산, 연육:베트남산	※ 원재료명을 기재
				물만두:(밀, 돼지고기)	
				밀:국내산 돼지고기:국내산	
				떡갈비(돼지고기, 소고기)	
				돼지고기:국내산 소고기:국내산	

2026년 10월 식단표 (국공립리움어린이집, 만3~5세 주 2회 유아죽식)

☺ 예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질	1일(목)	2일(금)	3일(토)_개천절
					참깨죽	시리얼+우유②	
					잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 어묵볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	
					짜장떡볶이⑤⑥⑩ 623/27	햄치즈샌드위치①②⑥⑩ 684/25	
날짜	5일(월)_대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날		
		감자죽	사과	버섯죽			
		잡곡밥 연두부들깨탕⑤⑥ 소고기구마조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (송농) 해물완자전+케첩⑤⑥⑨⑫ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑩ 콩나물개소금무침⑤⑥ 배추김치⑨			
		구운달걀+사과주스①	멜론찰떡+매실주스	찐구마+보리차			
		603/29	697/22	674/21			
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)		
	바나나	콩나물죽	사과	채소누룽지죽	굴		
	김밥	백미밥 가지양파국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살새우볶음밥①⑤⑥⑧ 실파유부국⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 단감양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		
	버터핑거스틱+우유①②⑥	롱스틱파이+사과주스	고구마맛탕⑤⑥	크림파스타②⑥⑩	김가루주먹밥⑤⑥		
	446/15	661/25	680/21	693/21	678/23		
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)		
	사인머스켓	타락죽②	배	사과	시리얼+우유②		
	백미밥 두부찌개⑤ 닭살양파볶음⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 당면갈비탕⑥ 대구전+간장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ (송농) 탕수만두⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오리훈제짜파볶음⑤⑥ 참나물개소금무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑩ 무들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
	굿모닝롤+우유①②⑥	들깨감자수제비⑤⑥	멜론찰떡+이오②	불고기피자②⑫⑬	감자+매실주스		
	659/23	686/26	654/23	692/24	652/22		
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)		
	사인머스켓	사과죽	굴	연근죽	사과		
	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 캔콩치감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부청국장찌개⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 양배추쪽파겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 아욱나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	바로로죽+케첩+우유①②⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	쌀과자+사과주스	잔치국수①⑤⑥	다진유부초밥⑤⑥		
	671/26	676/21	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) ⑲잣

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

※ 급식 상황에 따라 김구이는 추가 제공이 가능합니다. 추가 제공 시 운영일지에 작성을 하여야 합니다.

원산지 표시	쌀 (국내산, 밥, 죽, 누룽지) 흑미 (밥, 죽) : 국내산 참쌀 (밥, 죽) : 국내산	현미 (밥, 죽) : 국내산 콩 : 국내산 (두부류, 콩국수, 콩비지)	김치 (배추) : 국내산 김치 (고춧가루) : 외국산	소고기 (한우) : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	고등어 : 국내산 캔콩치 : 외국산 해물완자전 (오징어, 연육) 오징어 : 외국산, 연육 : 베트남산 물만두 : (밀, 돼지고기) 밀 : 국내산 돼지고기 : 국내산 떡갈비 (돼지고기, 소고기) 돼지고기 : 국내산 소고기 : 국내산	※ 원산지 표시 방법 - 소고기 : 국내산 한우 - 팍콘치킨 (닭고기) : 국내산 ※ 원재료명을 기재
--------	--	--	----------------------------------	---	---	---