

2026년 10월 식단표 (국립행복주택어린이집, 유아족식)

☺ 예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜		1일(목)		2일(금)		3일(토)_개천절	
오전간식				참깨죽		브로콜리죽	
점심		[10월 제철식품] *과일: 배, 굴, 석류, 사과, 감, 모과, 멜론, 무화과 *농산물: 고구마, 무, 늪은 호박, 밤, 참나물, 아욱, 연근 *수산물: 굴, 게, 고등어, 전복, 콩치, 홍합, 대하, 삼치, 갈치, 광어		잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				햄치즈샌드위치①②⑥⑩		매론	
열량/단백질				605/27		642/21	
날짜		5일(월) 대체휴일		6일(화)		7일(수)	
오전간식				감자죽		잔멸치양파죽	
점심				잡곡밥 연두부들깨탕⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돈육카레라이스⑤⑥⑩ (송농) 해물완자전+케첩⑤⑥⑨⑫ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				구운달걀+차①		샤인머스켓	
열량/단백질				603/29		660/23	
날짜		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		김가루죽		콩나물죽		영양닭죽	
점심		잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 가지양파국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 팟콘치킨①②⑤⑥⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	
오후간식		배		모닝빵+우유①②⑥		케이크+우유①②⑥	
열량/단백질		624/21		610/28		622/23	
날짜		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		참치죽		타락죽		완두콩죽	
점심		백미밥 두부찌개⑤ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 당면갈비탕⑫ 대구전+간장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		짜장덮밥⑤⑥⑩ (송농) 탕수만두⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		수박		카스테라+어린이음료		사과	
열량/단백질		643/27		693/24		659/22	
날짜		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		고구마죽		사과죽		배추죽	
점심		잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 캔콩치감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부청국장찌개⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		샤인머스켓		식빵+우유①②⑥		사과	
열량/단백질		615/21		691/20		643/22	
날짜		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		연근죽		소고기현미죽		시리얼+우유②	
점심		잡곡밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추쪽파겉절이⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑩ 무들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ (송농) 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		잔치국수①⑤⑥		굴		제철과일	
열량/단백질		657/22		618/22		646/13	

【알레르기 주의식품】

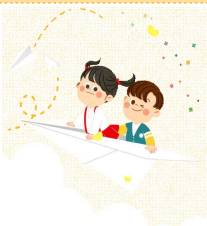
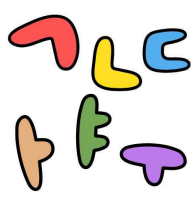
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

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

2026년 10월 식단표 (국공립행복주택어린이집, 영아족식)

☺ 예천군 어린이·사회복지급식관리지원센터 최희숙, 장수인 영양사

날짜				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
오전간식				참깨죽	브로콜리죽	
점심	[10월 제철식품] *과일: 배, 굴, 석류, 사과, 감, 모과, 멜론, 무화과 *농산물: 고구마, 무, 늙은 호박, 밤, 참나물, 아욱, 연근 *수산물: 굴, 게, 고등어, 전복, 홍합, 대하, 삼치, 갈치, 광어			잡곡밥 늙은호박된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식				햄치즈샌드위치①②⑥⑩	매론	
열량/단백질				423/19	449/15	
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		감자죽	잔멸치양파죽	버섯죽		시리얼+우유②
점심		잡곡밥 연두부들깨탕⑤⑥ 소고기고구마조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (송농) 해물완자전+케첩⑤⑥⑨⑫ 단무지무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑩ 콩나물개소금무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ (송농) 두부구이+양념장⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식		구운달걀+차①	샤인머스켓	감자+차		제철과일
열량/단백질		422/20	462/16	472/14		482/17
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	김가루죽	콩나물죽	영양닭죽	채소누룽지죽	참쌀무죽	시리얼+우유②
점심	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 가지양파국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 팟콘치킨①②⑤⑥⑮ 과일샐러드②⑫ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 단감양배추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩⑫⑮ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥1/2공기 멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	배	모닝빵+우유①②⑥	케이크+우유①②⑥	크림파스타②⑥⑩	바나나	제철과일
열량/단백질	436/15	427/20	435/16	485/15	439/15	481/16
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	참치죽	타락죽	완두콩죽	부주죽	영양밤죽	시리얼+우유②
점심	백미밥 두부찌개⑤ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 당면갈비탕⑫ 대구전+간장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ (송농) 탕수만두⑤⑥⑩ 오이부추무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오리훈제쪽파볶음⑤⑥ 참나물개소금무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 소고기양파조림⑤⑥⑩ 무들깨볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	달걀소보로덮밥①⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 건파래자반 안매운배추김치⑨
오후간식	수박	카스테라+어린이음료	사과	불고기피자②⑫⑮	고구마+차	제철과일
열량/단백질	450/19	479/18	461/15	484/16	442/14	403/12
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	고구마죽	사과죽	배죽	연근죽	소고기현미죽	시리얼+우유②
점심	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 캔콩치감자조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부청국장찌개⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 건파래자반⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추쪽파겉절이⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 아욱나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ (송농) 고구마조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓	식빵+우유①②⑥	사과	잔치국수①⑤⑥	굴	제철과일
열량/단백질	430/15	484/14	450/15	460/15	433/15	452/9

[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.

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