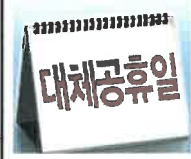


2026년 10월 식단표

【 영양사 : 김한진 】

영양사	주 임	원 장
결재 		

첫째 주	일자/요일				1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
	오전간식				병아리콩죽	잔멸치죽	
	점심	▶  표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식 (자연식품)			기장밥 수제빳국 돼지고기두루치기 깻잎나물 깍두기	흑미밥 버섯된장국 쇠고기우영볶음 오이부추무침 배추김치	
	오후간식				단팥빵/우유	 바나나요거트범벅	
	변동사항						
둘째 주	일자/요일	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
	오전간식		녹두죽/  자연식품	옥수수죽	참깨죽		흰죽
	점심		수수밥 어묵국 달볶음탕 연근흑임자소스무침 깍두기	쇠고기콩나물밥&양념장 순두부백탕 맛살샐러드  자연식품 배추김치	기장밥 오징어국 돼지고기채소불고기 상추겉절이 배추김치		깍두기치즈볶음밥 청경채맑은국 배추김치
	오후간식		부추전/오렌지주스	시리얼/우유	 찐감자/우유		
	변동사항						
셋째 주	일자/요일	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
	오전간식	가지죽/  자연식품	누룽지죽	닭고기양배추죽	흑임자죽	브로콜리죽	
	점심	백미밥 아욱국 너비아니구이 콘샐러드 배추김치	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정 하얀무생채 배추김치	나시고랭볶음밥 미역장국 새송이버섯감자조림  자연식품 깍두기	기장밥 들깨채소국 돼지고기참스테이크 가지나물 배추김치	흑미밥 쇠고기국 치즈달걀말이 얼갈이나물 깍두기	
	오후간식	수제요거트	다진유부주먹밥/등글레차	꿀호떡/우유	짜장면/매실주스	 사과요거트범벅	
	변동사항						
넷째 주	일자/요일	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
	오전간식	청경채죽/  자연식품	흑미죽	참치채소죽	연두부죽	애호박죽	누룽지죽
	점심	백미밥 시래깃국 영양짬뽕 근대나물 배추김치	수수밥 팽이버섯맑은국 느어 팻 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) 숙주나물 배추김치	돼지고기데리아끼덮밥 무채국 잔멸치볶음  자연식품 배추김치	기장밥 물만둣국 가자미순살조림 김자반 배추김치	흑미밥 배추된장국 채소달걀찜 오이새콤무침 깍두기	카레라이스 부추맑은국 깍두기
	오후간식	시리얼/우유	토마토소스파스타/토마토차	카스텔라/우유	찐만두/매실주스	 찐고구마/우유	
	변동사항						
다섯째 주	일자/요일	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
	오전간식	병아리콩죽/  자연식품	당근죽	타락죽	채소죽	소고기죽	흰죽
	점심	백미밥 들깨미역국 두부구이&양념장 브로콜리나물 배추김치	수수밥 미소장국 함박스테이크 코울슬로샐러드 깍두기	짜장덮밥 달걀찜국 새우살애호박볶음  자연식품 배추김치	기장밥 복엇국 쇠불고기 파프리카볶음 배추김치	흑미밥 콩나물국 삼치카레구이 새송이버섯나물 깍두기	꼬마김밥 미니우동 배추김치
	오후간식	수제요거트	로제어묵볶이/등글레차	딸기잼모닝빵/우유	미니우동	 찐단호박/우유	
	변동사항						

원산지	쌀	콩류	배추김치		쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지	두부	배추	고춧가루	국·볶음			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물 (수입산은 국가명 기재)							
	식육·어육 가공품							
	돈까스	어묵	오징어	넙치(가자미)	꽃게	명태	고등어	갈치
	국내산	국내산	국내산	국내산				

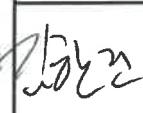
※ 알레르기 유발식품 (난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,쇠고기,오징어,조개류,굴,전복,홍합)

※ 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있으니 양해 바랍니다.

※ ' 자연식품'은 수급 사정에 따라 자연식의 종류가 달라질 수 있으므로 정확한 명칭을 기재하지 않습니다.

씨 드 스 쿨 어 린 이 집 (855.9876)

2026년 10월 식단표

	영양사	주 임	원 장
결재			

【 영양사 : 김한진 】

첫 째 주	일자/요일				1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
	오전간식				병아리콩죽/현죽		
	점 심	▶ ◆표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식 (자연식품)					
	오후간식						
	변동사항						
둘 째 주	일자/요일	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
	오전간식		녹두죽/현죽				
	점 심		연근흑임자소스무침/ 연근간장조림	순두부백탕/ 순두부 없이 맛살샐러드/ 마요네즈드레싱없이			
	오후간식						
	변동사항						
셋 째 주	일자/요일	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
	오전간식						
	점 심	콘샐러드/ 마요네즈드레싱없이	간장두부강정/ 잔멸치볶음			치즈달걀말이/ 두부구이&	
	오후간식						
	변동사항						
넷 째 주	일자/요일	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
	오전간식				연두부죽/현죽		
	점 심				물만둣국/ 달걀물 없이	채소달걀찜/ 잔멸치볶음	
	오후간식		토마토소스파게티/ 오일스파게티				
	변동사항						
다 섯 째 주	일자/요일	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
	오전간식	병아리콩죽/현죽					
	점 심	두부구이&양념장/ 잔멸치볶음		달걀팻국/ 무챗국	복엇국/ 달걀물 없이	콩나물국/ 콩나물 없이	꼬마김밥/ 달걀지단 없이
	오후간식						
	변동사항						

원 산 지	쌀	콩류	배추김치		쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥,죽,누룽지	두부	배추	고춧가루	국 · 볶음			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육 가공품		수산물 (수입산은 국가명 기재)					
	돈까스	어묵	오징어	넙치(가자미)	꽃게	명태	고등어	갈치

※ 알레르기 유발식품 (난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,쇠고기,오징어,조개류,굴,전복,홍합)

※ 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있으니 양해 바랍니다.

※ ‘◆자연식품’은 수급 사정에 따라 자연식의 종류가 달라질 수 있으므로 정확한 명칭을 기재하지 않습니다.

씨 드 스 쿨 어 린 이 집 (855.9876)