

2026년 10월 식단표

첫째주	일자 / 요일	(월)	(화)	(수)	1(목)	2(금)
	오전간식	<식품 알레르기 유발물질> ①달걀,②우유,③메밀 ④땅콩,⑤대두⑥밀가루 ⑦고등어,⑧게,⑨새우 ⑩돼지고기,⑪복숭아 ⑫토마토,⑬아황산류 ⑭호두,⑮닭고기, ⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잔 ※식품 알레르기의 경우에는 대체식 또는 제거식이 제공됩니다.		1.쌀(백미):국내산(밥,죽,누룽지 포함) 2.현미,흑미,참쌀(참쌀가루):국내산 3.배추김치(국,찌개,겉절이포함) 배추:국산 고춧가루:국산 4.백김치 배추:국산	계란국밥①⑤⑥ 깍두기⑨	참치섞음밥⑤⑥ (참치/다랑어:원양산) 열무김치/배
	점심				쌀밥 순두부국⑤⑥ (두부(콩):국산) 몽골리안비프⑤⑥⑩⑬ (소고기/육우:국내산) 울방개육무침⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식				스마일감자튀김⑤ 우유②/오렌지	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘				839.6/26.5/316.0	912.3/28.2/375.3
	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
둘째주	오전간식	대체공휴일	누룽지죽 석박지⑨ 토마토⑫	백김치국밥⑤ 바나나	닭살데리야끼섞음밥 ⑤⑥⑬(닭고기:국내산) 석박지⑨	한글날
	점심		참쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 사각어묵볶음⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 돈육피망볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 우엉조림⑤⑥ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ (두부(콩):국산) 삼치조림⑤⑥ 파래자반 참나물무침 열무김치	
	오후간식		수제비⑤⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵②⑤⑥ 우유②/파인애플	
	열량/단백질/칼슘		852.5/33.7/358.1	719.7/30.9/343.1	863.9/40.9/349.5	
	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 잔반없는 날	15(목)	16(금)
셋째주	오전간식	당근스프②⑤⑥⑬⑯ 조각식빵②⑤⑥	깍두기치즈섞음밥 ②⑤⑥⑨ 배	자채죽 열무김치 사과	물만두국밥②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	곤드레섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨
	점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국 오징어볶음⑤⑥⑯ (오징어:국내산) 실곤약초무침 가지나물 열무김치	시래기영양밥⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 두부장국⑤⑥ (두부(콩):국산) 방송송떡갈비⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	참쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 명엽채조림⑤⑥ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육두루치기⑨⑩ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추된장무침⑤⑥ 열무김치
	오후간식	찐고구마 우유②	아라치니①②⑤⑥⑩⑬ 우유②	우동①②⑤⑥⑨ 우유②	강황탕수육⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산) 우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	727.4/27.8/337.5	776.8/28.0/342.2	867.3/27.5/340.7	985.9/38.3/359.1	929.3/29.9/418.0
	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
넷째주	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨ 메론	게살국밥⑨ 배추김치⑨	뿌리채소섞음밥⑤⑥ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기섞음밥⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 총각김치⑨
	점심	현미밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤⑥ 썩나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우젓국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음⑩ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤⑥ 총각김치⑨	참쌀밥 닭곰탕⑬ (닭고기:국내산) 동그랑땡⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 버터컬리플라워볶음 ②⑤⑥ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살등뼈탕⑤⑥ (돼지고기:국내산) 두부차츠⑤⑥ 블루베리열차볶음⑤ 취나물무침 석박지⑨
	오후간식	간장치킨②⑤⑥⑬⑯ (닭고기:국내산) 우유②	푸실리파스타②⑤⑥⑬ ⑮⑯ 우유②	모듬과일 (파인애플,사과,오렌지) 요거트②	단호박찜 우유②	꿀호떡②⑤⑥ 우유②
	열량/단백질/칼슘	801.3/45.6/303.7	839.4/33.5/316.2	696.3/22.3/317.5	790.8/29.9/265.1	1076.4/38.2/360.6
	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 국없는 날	29(목)	30(금)
다섯째주	오전간식	양송이스프②⑤⑥⑬⑯ 치즈후레쉬빵①②⑤⑥	김가루섞음밥⑤⑥ 총각김치⑨	어묵국밥⑤⑥ 배추김치⑨	하와이안섞음밥⑤⑥ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥ 사과
	점심	참쌀밥 배추된장국⑤⑥ 폭집⑤⑩⑫⑬ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤⑥⑯ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤⑥ 저당키위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 수육⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤⑥ 배추겉절이⑨	수수밥 갈비탕⑤⑥⑬ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨
	오후간식	포자만두찜 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 바나나/우유②	찐감자 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑬ 우유②	우리쌀롤케이크①②⑤ 우유②
	열량/단백질/칼슘	845.3/44.3/464.5	782.1/27.7/274.4	771.6/27.7/256.6	857.5/38.1/283.4	898.2/26.8/390.5

※ 위 식단은 어린이집 사정 및 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.(상성어린이집 공동식단입니다.)
 ※ 각 메뉴는 연령에 맞는 크기로 조절되며, 영아반의 경우 배추김치, 배추겉절이는 백김치로 제공됩니다.
 ※ 어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저염식 국없는 날 월 1회, ESG 실천을 위하여 잔반없는 날 월 1회를 운영하고 있습니다.