

신나는강남어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장
		

거창군 어린이.사회복지급식관리지원센터 영양.위생팀 : 영양사 -도한겸
식단표 대상: 3~5세이고 0~2세는 칼로리가 다르게 하여 문서는 보관하고 있음.

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)
	오전간식				녹두죽	♠■바나나
	점심				백미밥 근대맑은국 안매운돼지고기두루 치기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르 소스①⑤⑥ 양배추샐러드(마요네즈+케첩)①⑤⑫ 깍두기⑨
	오후간식				♠찐고구마/오렌지 주스	카스테라①②⑥/★ 우유②
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					오전간식]바나나--> 사과(대체식: 껍별하)
	칼로리 단백질 칼슘				653/22	642/24
2 주 차	일자/요일	05일(월)	06일(화)	07일(수)	08일(목)	09일(금)
	오전간식		미역죽⑤⑥	♠■배/★어린이치즈②	브로콜리죽	
	점심	10월 3일 개천절 대체공휴일	기장밥 쇠고기탕국⑤⑩ 채소스크램블①②⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은순두부국⑤ 안매운참치김치볶음⑤⑨ 진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨	한글날 휴무
	오후간식		치킨너겟 ①②⑤⑥⑬/★발효 유②	단팥빵①②⑥	♠단감/★짜먹는요 구르트②	
	저녁					
	변동사항 (대체식품)		점심]채소스크램블--> 두부구이(대체식:노 헤린,송유비,송유재, 이소유		점심]진미채볶음--> 스크램블에그((대체 식:성도하)	
	칼로리 단백질 칼슘		665/23	618/27	629/28	

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
	오전간식	♠멜론	♠굴	♠■사과	닭가슴살죽 ^⑮	♠■대추토마토 ^⑫
	점심	백미밥 건새우뭇국 ^{⑤⑥⑨} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물무침 배추김치 ^⑨	수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 김구이 깍두기 ^⑨	백미밥 들깨미역국 돈육메추리알장조림 어묵볶음 깍두기	기장밥 팽이버섯맑은국 쇠고기가지볶음 ^{⑤⑥⑩} 오이양파무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 꽃게된장국 ^{⑤⑥⑧} 들깨두부조림 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
	오후간식	미니와플 ^{①②⑥} /★우유 ^②	시리얼+★우유 ^②	약과 ^{①②⑤⑥}	치즈스틱 ^{②⑤} /★발효유 ^②	♠바나나/★떠먹는요구르트 ^②
	저녁					
	변동사항 (대체식품)	점심]건새우뭇국-->두부국(대체식:송유비,송유재)		점심]돈육메추리알장조림-->돈육장조림(제거식: 송유비,송유재,이소유,노혜린)		점심]꽃게된장국-->두부된장국(대체식: 송유비,송유재) 오후간식]바나나-->사과(대체식:곽별하)
	칼로리 단백질 칼슘	619/30	601/21	668/23	639/30	601/25
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
	오전간식	♠사과	검은콩죽 ^⑤	♠■단감	옥수수스프 ^②	♠■샤인머스켓
	점심	기장밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 삼치조림 ^{⑤⑥} 김자반 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 닭살우영조림 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리무침 깍두기 ^⑨	짜장뒤밥 ^{⑤⑥⑩} 콩나물국 ^⑤ 맛살샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨	백미밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 돼지고기깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 간장찜닭 ^{⑤⑥⑮} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
	오후간식	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	잔치국수 ^{①⑤⑥}	마들렌 ^{①②⑥}	♠찐단호박/★우유 ^②	♠배/★짜먹는요구르트 ^②
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	604/34	606/28	624/22	624/23	612/23

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
	오전간식	♠방울토마토 ¹²	전복죽 ¹⁸	♠■사과	찹쌀김가루죽	♠■바나나
	점심	차조밥 복엇국 ^{5⑥} 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 썩갠두부무침 ⁵ 배추김치 ⁹	백미밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 훈제오리구이 무생채 배추김치 ⁹	백미밥 쇠고기미역국 ^{5⑥⑯} 잡채 ^{5⑥} 진미채볶음 ^{5⑥⑰} 깍두기 ⁹	수수밥 안매운육개장 ^{5⑥⑯} 사각어묵볶음 ^{5⑥} 숙주나물 깍두기 ⁹	기장밥 콩가루배춧국 ^{5⑥} 돼지갈비찜 ^{5⑥⑩} 콩나물무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹ ★
	오후간식	쇠고기주먹밥 ^{5⑥} / 동굴레차	잼샌드위치 ①②⑤⑥/★우유 ² 23	롤케이크①②⑤⑥/ ★두유 ⁵	과배기/★우유 ² 2	방울토마토 ¹² /액상 요구르트 ²
	저녁					
	변동사항 (대체식품)			점심]진미채볶음--> 스크램블에그(대체 식:성도하)		오전간식]바나나--> 사과(대체식:곽별하)
	칼로리 단백질 칼슘	610/22	649/	672/23	648/2	611/25
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥/죽	배추	고춧가루	한우		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	훈제오리:국내산		국내산	진미채:페루산	꽃게(국내산)참치(원양산),	
	국내산		두부:국내산.	치킨너겟: 계육 : 국내산 동그랑땡: 돈육 : 국내산	맛살(명태):베트남산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.

2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기

3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.