

2026년 10월 식단표

(3-5세 즉식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 9. 14.

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑩	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭ 동글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)				660/30.3	638.8/31.6	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	한글날	스타리버섯죽
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 계맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑭ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		편고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		파배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)		628.7/23.4	619.6/23.4	612/25.2		613.7/20.5
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	자죽 ⑭	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑬	타락죽 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑬ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감굴
오후간식	편감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	우동 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	617.4/27.8	592.2/23.9	623.7/25	618.2/32.9	615.2/25	595.6/27.3
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복죽 ⑩	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	현살생선죽	조갯살죽 ⑩
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우스타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑬ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑬ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑭ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	편고구마 우유 ②	현케이크 ①②⑤⑥ 감굴	미니만두 ①②⑤⑥ 동글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	625.7/24.9	665.4/26.5	653.8/22.1	653.9/24.7	627.4/24.8	627.8/22.5
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑬	채소스프 ②⑤⑥⑬⑭
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 현살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김치반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑭ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	점식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	사인머스켓 검은콩우유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	편감자 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	624.3/26.3	599.5/26.6	601/24.8	636.6/25.7	614.6/29.1	641.3/30.9
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기업-한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬	국·죽				
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	현살생선(명태)		
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산		
	식육·수산물 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)		
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함						
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲참 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					

2026년 10월 식단표

(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이사회복지급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 9. 14.

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑩	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑩ 소고기담면볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑩⑩ 동글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)				429/19.7	415.2/20.5	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	한글날	느타리버섯죽
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑩⑩ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 삼치살맛조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑩⑩ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		편고구마 식혜	포도 떠먹는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		파배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)		408.6/15.2	433.9/17	397.8/16.4		421.7/14.4
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	자죽 ⑩	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑩	타락죽 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑩ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	편감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	우동 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	424.1/19.2	407.7/16.6	405.4/16.2	424.5/22.5	429.6/17.3	387.1/17.7
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복죽 ⑩	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	현살생선죽	조갯살죽 ⑩
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑩ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑩ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑩ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기파장볶음 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	편고구마 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 감귤	미니만주 ①②⑤⑥ 동글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	432.5/17.2	447.7/15.4	447.8/17.1	407.8/16.1	408.1/14.6
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑩	채소스프 ②⑤⑥⑩⑩
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 간장닭볶음 ⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 현살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑩ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑩ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑩⑩ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	점식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩	편감자 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/18.1	412.4/18.3	390.6/16.1	413.8/16.7	422.2/20	416.8/20.1
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬	국·죽				
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	현살생선(명태)		
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산		
	식육·수산물 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 잡쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 볼통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲젓
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲젓 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.
--------------	---

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 열매, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲자
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.