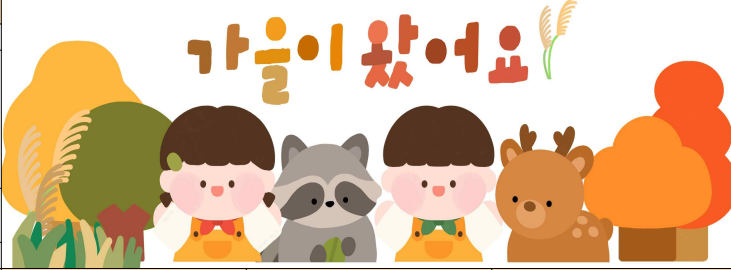


2026년 10월 식단표 [중식]

영양사 오현정

1 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)
	오전간식				채소죽 / 우유②	누룽지죽 / 우유②
	점 심				차조밥 유부된장국⑤⑥ 달걀당면볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	보리밥 감자탕⑤⑥⑩ 해물동그랑땡⑤⑥⑨⑬⑭ 김구이 배추김치(백김치)⑨
	오후간식				찐감자 검은콩두유⑤	꽂배기도넛①②⑥ 감귤주스
	열량(Kcal)/단백질(g)				604.1kcal/24.7g(386.6kcal/19.8g)	664.6kcal/21.7g(425.3kcal/17.4g)
2 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전간식		참치채소죽 / 우유②	소고기죽⑬ / 우유②	연두부죽⑤ / 우유②	
	점 심	대체공휴일	백미밥 조갯살무국⑤⑥⑩ 다진소고기매추리알조림①⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	달걀소보로덮밥①⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 현살생선미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	한글날
	오후간식		배 마시는요거트②	로제스파게티②⑤⑥⑬ 샤인머스켓	찐고구마 자두주스	
	열량(Kcal)/단백질(g)		634.1kcal/31.7g(405.8kcal/25.4g)	695.2kcal/22.5g(444.9kcal/18.0g)	653.6kcal/21.2g(418.3kcal/16.9g)	
	열량(Kcal)/단백질(g)					
3 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전간식	치즈당근죽② / 우유②	멸치죽 / 우유②	버섯채소죽 / 우유②	달걀당근죽① / 우유②	새우살죽⑨ / 우유②
	점 심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 함박스테이크+브라운소스①⑤⑩⑬⑭ 양배추사과샐러드①②⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 참치김치찌개⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 달걀찜① 각두기(씻은각두기)⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 짜먹는요거트② 배추김치(백김치)⑨	현미밥 맑은미역국⑤⑥ 가자미살옛장조림⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 각두기(씻은각두기)⑨	보리밥 두부된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	바나나 떠먹는요거트②	맘모스빵①②④⑥ 옥수수차	찐감자 배도라지주스	우동⑤⑥ 유산균음료②	멜론 마시는요거트②
	열량(Kcal)/단백질(g)	604.4kcal/17.2g(386.8kcal/13.8g)	583.2kcal/31.2g(373.2kcal/24.9g)	643.9kcal/28.4g(412.1kcal/22.7g)	782.2kcal/38.2g(500.6kcal/30.6g)	708.2kcal/27.1g(453.2kcal/21.7g)
	열량(Kcal)/단백질(g)					
4 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	오전간식	애호박죽 / 우유②	게살죽 / 우유②	들깨죽 / 우유②	두부김치죽⑤ / 우유②	소고기채소죽⑬ / 우유②
	점 심	차조밥 어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 유부잡채⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑬ 달걀파국①⑤⑥ 통새우튀김⑥⑨ 토마토버무림⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기안심조림⑤⑥⑩ 게맛살오이볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈까스+브라운소스⑤⑥⑩⑬⑭ 느타리버섯무침⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨
	오후간식	머핀①②⑥ 유자차	사과 떠먹는요거트②	소보로빵①②④⑥ 감귤	감자채소전⑥ 매실주스	찐고구마 청포도주스
	열량(Kcal)/단백질(g)	750.1kcal/30.2g(480.1kcal/24.2g)	597.6kcal/27.7g(382.5kcal/22.2g)	712.1kcal/32.3g(455.7kcal/25.8g)	608.9kcal/25.5g(389.7kcal/20.4g)	625.2kcal/28.0g(400.1kcal/22.4g)
	열량(Kcal)/단백질(g)					
5 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전간식	표고버섯참깨죽 / 우유②	채소김죽 / 우유②	흑임자죽 / 우유②	달걀채소죽⑬ / 우유②	전복죽⑩ / 우유②
	점 심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 부추전⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 콩나물맑은국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑬ 감자샐러드①②⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	비빔밥+양념장⑤⑥⑩⑬ 근대된장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 상추유자청무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 맑은소고기육개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 각두기(씻은각두기)⑨	현미밥 무맑은국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 가지토마토소스조림⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨
	오후간식	참치마요주먹밥①②⑤⑥ 보리차	크림스프②⑥ 도넛빵①②⑥	잼스틱①②⑥ 감귤	찐감자 한라봉주스	단감 떠먹는요거트②
	열량(Kcal)/단백질(g)	703.1kcal/28.0g(449.9kcal/22.4g)	731.8kcal/32.1g(468.4kcal/25.7g)	574.8kcal/17.2g(367.9kcal/13.8g)	636.0kcal/27.2g(407.0kcal/21.8g)	640.5kcal/21.5g(409.9kcal/17.2g)
	열량(Kcal)/단백질(g)					

※ 위 식단은 유아(만3~5세) 기준 식단으로 영아용(만1~2세) 식단 및 열량/단백질은 ()로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양학회기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩: 국내산	
	축산물					
	소고기(국내산인 경우 육종 기업 - 한우/육우/젓소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)				
	수산물					
	고등어 : 국내산	오징어 : 국내산	전복 : 국내산	흰생선(명태) : 러시아산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채 : 오징어(외국산)	참치캔 : 다랑어(원양산)	베이컨 : 돼지고기(미국산)	훈제오리 : 오리고기(국내산)		

- * 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함
- ▶ 식품 알레르기 유발식품 표시: ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂, 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ㉑아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 10월 식단표 [석식]

영양사 오현정

1 주	일자 / 요일	가을이 왔어요			1(목)	2(금)
	석식				차조밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 유부채소볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	보리밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추초절임 깍두기(씻은깍두기)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)				425.3kcal/18.3g(272.2kcal/14.6g)	392.9kcal/22.3g(251.5kcal/17.8g)
2 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	석식	대체공휴일			기장밥 양배추된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑥ 미역무침 배추김치(백김치)⑨	한글날
	열량(Kcal)/단백질(g)	375.7kcal/21.2g(240.0kcal/16.9g)			361.5kcal/15.5g(233.7kcal/12.4g)	365.6kcal/17.4g(233.9kcal/13.9g)
3 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	석식	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 무나물 깍두기(씻은깍두기)⑨	수수밥 달걀탕①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 목살양념구이⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 두부채소볶음⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	391.4kcal/19.8g(250.5kcal/15.8g)	387.6kcal/20.0g(248.1kcal/16.0g)	386.4kcal/19.0g(247.3kcal/15.2g)	392.5kcal/17.6g(251.2kcal/14.1g)	367.8kcal/12.9g(235.4kcal/10.3g)
4 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	석식	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 북어양파국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 양배추샐러드+오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 소고기당근채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤⑥ 지리멸치조림⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑦ 무생채⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	365.7kcal/16.0g(234.0kcal/12.8g)	381.5kcal/20.8g(244.2kcal/16.6g)	375.4kcal/18.1g(240.1kcal/14.5g)	375.2kcal/19.6g(240.1kcal/15.7g)	372.1kcal/19.1g(238.1kcal/15.3g)
5 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	석식	기장밥 부추된장국⑤⑥ 돼지고기갈비양념볶음⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 콩나물볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨	차조밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	현미밥 돼지갈비탕⑤⑥⑩ 달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(씻은깍두기)⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	382.3kcal/23.5g(244.7kcal/18.8g)	377.5kcal/27.0g(241.6kcal/21.6g)	374.3kcal/13.4g(239.6kcal/10.7g)	367.7kcal/16.5g(235.3kcal/13.2g)	382.5kcal/16.2g(244.8kcal/13.0g)

※ 위 식단은 유아(만3-5세) 기준 식단으로 영아용(만1-2세) 식단 및 열량/단백질은 ()로 표기하여 제공합니다.

- ▶ 1일 에너지 및 단백질 권장량(한국 영양학회기준, 2020) : 만1~2세(900kcal/20g), 만3~5세(1,400kcal/25g)
- ▶ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ▶ 제철식품 및 자연식품 위주의 식단을 제공합니다.
- ▶ 식품 알레르기 원아에게는 보호자의 요구에 의한 대체식품(대체식, 제거식, 가정식)을 제공합니다.
- ▶ 일품메뉴 일 때는 국을 빼서 제공하는 식단입니다. (저 나트륨의 날)

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	
	밥 : 국내산	누룽지 : 국내산	배추 : 국내산, 고춧가루 : 국내산		두부 : 콩: 국내산	
	축산물					
	소고기(국내산인 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)		돼지고기 : 제주산	닭고기 : 국내산	오리고기 : 국내산	
	반찬 : 국내산(한우)	국·죽 : 국내산(한우)				
	수산물					
	고등어 : 국내산		오징어 : 국내산	전복 : 국내산	횡생생선(명태) : 러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채 : 오징어(외국산)		참치캔 : 다랑어(원양산)	베이컨 : 돼지고기(미국산)		훈제오리 : 오리고기(국내산)

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

- ▶ 식품 알레르기 유발식품 표시 : ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부, 간장) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.