

날짜	1[목]		2[금]		3[토]	
오전간식	검은콩두유 ⑤		전복죽 ⑩		개천절	
점심	보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨		백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 양배추나물 배추김치 ⑨			
오후간식	찜갈자 우유 ②		단팔짱 ①②⑤⑥ 옥수수차			
열량(Kcal)/단백질(g)	428.2/20.4		397.9/19.7			
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대채공휴일	새우살죽 ⑨	포도 우유 ②	떠먹는요거트 ②	한글날	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑯⑰ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑯⑰⑱⑲ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 앙상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	가장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		사과 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 식혜	찜갈자 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)		419.2/18	415.3/14.7	457.4/21.4		388.8/16.5
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	단감 두유 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑮	키위 우유 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장재육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 복어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑮ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑮⑰ 동글레차	찜갈자 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	462/20.2	416.5/17.6	395.2/17.2	384.9/21.7	428.2/18.4	406.7/19.4
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	조갯살죽 ⑩	방울토마토 ⑫ 우유 ②	채소소프 ②⑤⑥⑮⑯	떠먹는요거트 ②	감귤	포도 우유 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	닭갈비채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑮ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 검은콩두유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찜갈자 우유 ②	김가루주먹밥 동글레차	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	395.8/14.5	448.6/18.9	424.9/15.3	464.5/20.1	414.8/15.9	423.3/15.2
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	닭살채소죽 ⑮	단감 우유 ②	크림소프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	가장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑮⑰ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 닭갈탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑮ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	배 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찜갈자 매실차	바나나 마시는요거트 ②	어묵탕 ⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	420.4/18.5	460.5/21.5	412.7/16	429.9/19.2	418.6/21.3	436.2/19.2
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬	국·죽				
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	제주산	국내산	국내산	러시아산		
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)						
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	떡갈비	동그랑땡	
오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산),양파(국산)	명태(전도,미국산),오징어(페루,미국산),왕관(중국산)	
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 볶음 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) ⑳참치 ※ 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

(3-5세 일반형)

▶발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 9. 14.

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑱	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				찜감자 우유 ②	단팥빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)				623.8/29.8	612.2/30.3	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대채공휴일	새우살죽 ⑨	포도 우유 ②	떠먹는요거트 ②	한글날	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑯⑰ 매추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑭⑮⑯⑰ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑰ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		사과 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 식혜	찜고구마 우유 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)		609.9/26	603.9/21	620.8/28.5		598.1/25.4
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	단감 두유 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑮	키위 우유 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑮ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑮ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오트라이스 ①⑤⑮ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	망모스빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 동글레차	찜감자 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	630/27.8	605.8/25.4	608/26.4	592.2/33.3	623.8/26.6	590.7/28.2
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	조갯살죽 ⑱	방울토마토 ⑫ 우유 ②	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯	떠먹는요거트 ②	감귤	포도 우유 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑮ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우스타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑮ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 매추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 검은콩두유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찜고구마 우유 ②	김가루주먹밥 동글레차	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	608.9/22.3	655.2/27.4	618.7/21.9	666.7/28.1	603.2/22.7	616.2/21.7
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	닭살채소죽 ⑮	단감 우유 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑮⑯⑰⑱ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑮⑯ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑮⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑮ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무재국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	배 우유 ②	젤모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찜감자 매실차	바나나 마시는요거트 ②	어묵탕 ⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	611.8/26.8	641.4/29.3	635/24.6	615.6/28	609.1/31.1	636.1/27.9
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽		배추		두부	
	국내산		국내산		국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬					
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	
	수산물					
	고등어		전복		흰살생선(명태)	
	제주산		국내산		러시아산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)						
진미채		참치캔		떡갈비		
오징어(페루산)		베이컨		동그랑땡		
다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국산)양파(국산)		
연육(민도산),오징어(태국,칠레산),닭고기(중국산)						
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲참치 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					