

2026년 10월 식단표 (3-5세 일반형)

▶발행처: 제주시어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 황혜경 영양사
▶발행일: 2026. 9. 18.
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]
오전간식				브로콜리죽 ⑤⑥	복숭아 ⑪ 검은콩두유 ⑤
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨
오후간식				잔치국수 ⑤⑥	단팥빵 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)				624/27.5	622.1/29.4
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	사과 떠먹는요거트 ②	들깨죽	한글날
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 지리멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 배추김치	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		삶은달걀 ① 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)		572.1/29.6	660.6/26	631.5/25.9	
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	포도 마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	배 우유 ②	소고기죽 ⑤⑥⑩	단감 우유 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 깍두기 ⑨ 감귤	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 등글레차	꿀설기떡 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	640.2/27.2	605.8/25.4	616.3/25.3	615.1/34.4	670.1/25.7
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	조갯살죽 ⑬	방울토마토 ⑫ 우유 ②	포도 검은콩두유 ⑤	자죽 ⑩	감귤 떠먹는요거트 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑬ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 감귤주스	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑬ 참치채소볶음 ⑤ 과일샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 검은콩두유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찐고구마 우유 ②	김가루주먹밥 등글레차	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	608.9/22.3	655.2/27.4	664/20.2	664/22.6	633.8/27.4
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	배 우유 ②	치즈 ② 사과주스	파인애플 마시는요거트 ②	닭살채소죽 ⑮	단감 우유 ②
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 배추김치	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 영업채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	호박설기떡 보리차	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	어묵탕 ⑤⑥	바나나 우유 ②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑰⑱
열량(Kcal)/단백질(g)	644.7/26.3	641.4/29.3	630.5/30.6	595.6/28	686/27.3
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기		오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산한우	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	외국산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(돼지고기산)	오리고기(국내산)	
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 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 ⑳아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				