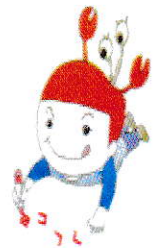


# 2026년 10월 식단표

작성 : 김 가 은



| 1주             |  | [알레르기 유발식품]                                                                                               |                                                                           |                                                              |                                                              |                                                     | 1(목)                                                | 2(금)                                                      |
|----------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 오전간식           |  |                                                                                                           |                                                                           |                                                              |                                                              |                                                     | 숙주찰쌀죽⑬                                              | ▲배                                                        |
| 점심             |  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두<br>⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잔 |                                                                           |                                                              |                                                              |                                                     | 백미밥<br>호박잎된장국⑤⑥⑬<br>소고기당면볶음⑤⑥⑬⑭<br>열갈이무침⑤④⑬<br>백김치⑬ | 차조밥<br>감자맑은국⑤⑥⑬<br>닭봉간장구이<br>⑤⑥⑨⑬⑮⑯<br>잔멸치조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ |
| 오후간식           |  | * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.                                          |                                                                           |                                                              |                                                              |                                                     | ▲요거트과일범벅②⑫                                          | 카스테라①②⑥⑬<br>/우유②                                          |
| 열량/단백질<br>변경사항 |  | *알레르기 반응 영유아는 부모님들의 요구를 반영하여<br>가정식 · 제거식 · 대체식으로 제공됩니다.                                                  |                                                                           |                                                              |                                                              |                                                     | 445/17                                              | 499/23                                                    |
| 2주             |  | 5(월)                                                                                                      | 6(화)                                                                      | 7(수)                                                         | 8(목)                                                         | 9(금)-한글날                                            |                                                     |                                                           |
| 오전간식           |  |                                                                                                           | 수수달갈죽①⑬                                                                   | ▲사과                                                          | 모듬채소죽⑬                                                       |                                                     |                                                     |                                                           |
| 점심             |  |                                                                                                           | 흑미밥<br>소고기무국⑤⑥⑬⑭<br>(고춧가루제외)<br>순살고등어양념찜<br>⑤⑥⑦⑬<br>치커리유자청무침⑤④⑬<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>미역국⑤⑥⑬<br>소불고기⑤⑥⑬⑭<br>잡채⑤⑥⑬⑭<br>배추김치⑨⑬                | 백미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥⑬<br>순살찜닭⑤⑥⑬⑭<br>브로콜리맛살볶음<br>①⑤④⑧⑬<br>배추김치⑨⑬ |                                                     |                                                     |                                                           |
| 오후간식           |  |                                                                                                           | ▲찐고구마/우유②                                                                 | 케이크①②⑥⑬/우유②                                                  | 김말이튀김⑤⑥⑬                                                     |                                                     |                                                     |                                                           |
| 열량/단백질<br>변경사항 |  |                                                                                                           | 555/22                                                                    | 559/20                                                       | 496/15                                                       |                                                     |                                                     |                                                           |
| 3주             |  | 12(월)                                                                                                     | 13(화)                                                                     | 14(수)                                                        | 15(목)                                                        | 16(금)                                               |                                                     |                                                           |
| 오전간식           |  | ▲(단)감                                                                                                     | 흰살생선기장죽⑬                                                                  | ▲샤인머스켓                                                       | 배추두부죽⑤⑬                                                      | ▲사과                                                 |                                                     |                                                           |
| 점심             |  | 흑미밥<br>복엇국⑤⑥⑬<br>소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭<br>(고춧가루제외)<br>상추무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬                                             | 백미밥<br>콩나물국⑤⑬<br>닭가슴살카레조림<br>②⑤⑥⑬⑭<br>깻잎나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬                   | 해물굴소스덮밥<br>⑤⑥⑦⑬⑭⑮<br>부추맑은국①⑤⑥⑬<br>춘권튀김⑤⑥⑬⑭<br>배추김치⑨⑬         | 백미밥<br>청국장국⑤⑨⑬<br>떡갈비구이①⑤⑩⑬⑭<br>감자채볶음⑤⑥⑬<br>백김치⑬             | 잡곡밥<br>달걀파국①⑤⑥⑬<br>삼겹살채소볶음⑩⑬<br>건파래무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬  |                                                     |                                                           |
| 오후간식           |  | 잔치국수①⑤⑥⑬                                                                                                  | ▲찐단호박/우유②                                                                 | 호박채소전①⑤⑥⑬                                                    | 시리얼⑤⑥⑬+우유②                                                   | 밤만주②⑤⑥⑬/우유②                                         |                                                     |                                                           |
| 열량/단백질<br>변경사항 |  | 396/19                                                                                                    | 421/22                                                                    | 403/15                                                       | 491/18                                                       | 521/21                                              |                                                     |                                                           |
| 4주             |  | 19(월)                                                                                                     | 20(화)                                                                     | 21(수)                                                        | 22(목)                                                        | 23(금)                                               |                                                     |                                                           |
| 오전간식           |  | ▲(골드)키위                                                                                                   | 김가루채소죽⑬                                                                   | ▲(방울)토마토⑫                                                    | 흑임자죽⑬                                                        | ▲파인애플                                               |                                                     |                                                           |
| 점심             |  | 차조밥<br>맑은다진오징어국⑬⑭<br>간장두부조림⑤⑥⑬<br>느타리버섯볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬                                                    | 백미밥<br>무청된장국⑤⑥⑬<br>닭살채소볶음⑤⑥⑬⑭<br>(고춧가루제외)<br>고춧잎무침⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬           | 하이라이스②⑤⑥⑩⑬<br>미역국⑤⑥⑬<br>양상추샐러드<br>+오리엔탈드레싱<br>⑤⑥⑬⑭<br>배추김치⑨⑬ | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥⑬<br>돈육불고기⑤⑥⑬⑭<br>어묵볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬           | 수수밥<br>만두국①⑤⑥⑩⑬<br>순살고등어구이⑤⑦⑬<br>시금치나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬ |                                                     |                                                           |
| 오후간식           |  | 파프리카주먹밥⑤⑬                                                                                                 | ▲찐감자/우유②                                                                  | 고구마맛탕⑤⑩/우유②                                                  | 찐빵①⑤⑥⑬                                                       | 미니크로와상①②⑥⑬<br>/우유②                                  |                                                     |                                                           |
| 열량/단백질<br>변경사항 |  | 357/14                                                                                                    | 471/19                                                                    | 547/16                                                       | 436/17                                                       | 547/21                                              |                                                     |                                                           |
| 5주             |  | 26(월)                                                                                                     | 27(화)                                                                     | 28(수)                                                        | 29(목)                                                        | 30(금)                                               |                                                     |                                                           |
| 오전간식           |  | ▲사과                                                                                                       | 소고기브로콜리죽⑬⑭                                                                | ▲굴                                                           | 단호박죽⑬                                                        | ▲샤인머스켓                                              |                                                     |                                                           |
| 점심             |  | 잡곡밥<br>유부된장국⑤⑥⑬<br>(순)순살닭갈비⑤⑥⑬⑭<br>미역줄기볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬                                                    | 백미밥<br>모듬버섯전골⑬<br>돈육사태찜 ⑤⑥⑦⑩⑬⑭<br>숙주나물⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬                       | 햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑬⑭<br>콩가루배추국⑤⑥⑬<br>생선까스+타르타르소스<br>①⑤⑥⑬<br>백김치⑬      | 백미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩⑬<br>치즈달걀말이①②⑤⑬<br>고사리볶음⑤⑥⑬<br>배추김치⑨⑬         | 기장밥<br>무채국⑤⑥⑬<br>소고기양파볶음⑤⑥⑬⑭<br>애호박나물⑤⑬<br>배추김치⑨⑬   |                                                     |                                                           |
| 오후간식           |  | 칼국수⑥⑬                                                                                                     | ▲찐고구마/우유②                                                                 | 프렌치토스트<br>①②⑤⑥⑬                                              | 어묵바⑤⑥⑬                                                       | 롤빵①②⑤⑥⑬/우유②                                         |                                                     |                                                           |
| 열량/단백질<br>변경사항 |  | 454/18                                                                                                    | 491/20                                                                    | 524/21                                                       | 428/23                                                       | 474/20                                              |                                                     |                                                           |



특별식단  
고등어

특별식단  
샤인머스켓

| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 소고기(한우) | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 배추  | 김치      | 고춧가루 |
|--------|------------------|---------|------|------|------|-----|---------|------|
|        | 국내산              | 국내산     | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산     | 국내산  |
|        | 콩<br>(두부/콩국/비지)  | 가공품     | 고등어  | 명태   | 갈치   | 오징어 | 낙지, 주꾸미 |      |
|        | 국내산              | 국내산     | 국내산  | 러시아산 | 국내산  | 국내산 | 국내산     |      |

\* 식자재 수급상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.