

1주차	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯, 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류 등 ★해산물 : 고등어, 전복, 공치, 삼치 등 지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 「미역두부전」 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			닭살당근죽15	방울토마토12, 두유5	10월 3일
점심				잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	소고기채소주먹밥5,6 미소장국5,6 요거트2	개천절
오후간식				찐고구마,두유5	크림빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)				655.9/25.9	620.5/20	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	귤	채썬오이, 요구르트2	양파치즈죽2	10월 9일	요거트2
점심		백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 애호박나물5,6 배추김치9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀찜국1 근대나물5,6 깍두기9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6 과일샐러드 배추김치9	소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식		롤케이크1,2,5,6,우유2	잼샌드위치1,2,5,6 보리차	찐감자,두유5		미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)		640/19	564.1/22.7	691.3/27.7	598.2/18.8	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과,요거트2	저당씨리얼우유2	채썬당근,요구르트2	들깨버섯죽	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	닭살깨잎볶음밥5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카즈1,2,5,6,12,16,18 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식	경단1,2,6,매실차	유부초밥5,6,멸명자차	감자애호박스프2 1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박,두유5	완두앙금빵1,2,5,6,우유2	포도주스
열량/단백질(kcal/g)	625.3/20.9	752.3/25.4	690.5/28.9	631.3/28.8	739/32	502.4/18.5
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼우유2	채썬파프리카요구르트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살대리야끼조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 산치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	소고기순두부덮밥 5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 순살찜5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김구이 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팥이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	증편,유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 옥수수차	고구마맛탕5,두유5	소보로스틱1,2,5,6,우유2	바나나우유2
열량/단백질(kcal/g)	609.3/23	655.6/25.8	621.9/20	717.4/26.4	619.2/29.5	562.3/19.3
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤,요거트2	저당씨리얼우유2	마들렌1,2,5,6,요구르트2	누룽지죽	사과,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리샐러드 배추김치9	잡곡밥 열갈이된장국5,6 소고기우조림5,6,16 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	꿀떡동굴레차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	치즈케익1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	596.7/20.4	650.9/27.5	650.8/30	630.6/25	632.2/21.7	518.5/18.3

원산지 표시	쌀, 곡미 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩		수산물							감치	
						돈가스	기타	두부	콩배지	삼치	임연수	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루		
						국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②유기농유기농우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식류 ⑲조식																	
※ 위 식단은 식자재 수급 상황에 의해 변경될 수 있으며, 대체 음식은 동일 영양군으로 제공됩니다.																		

1주차	[제철식재료 및 신메뉴 소개]		1(목)	2(금)	3(토)개천절	
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯, 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류 등 ★해산물 : 고등어, 전복, 공치, 삼치 등 지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 『미역두부전』 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴		닭살당근죽 15	방울토마토12,두유5	10월 3일 개천절	
점심			잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	소고기채소주먹밥5,6 미소장국5,6 요거트2		
오후간식			찐고구마,두유5	크림빵1,2,5,6,우유2		
열량/단백질(kcal/g)			449.1/17.9	475.9/16.3		
2주차	5(월)대체휴일	6(화) 생일잔치	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	귤	채썬오이,요구르트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날	요거트2
점심		백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 애호박나물5,6 배추김치9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀볶음1 근대나물5,6 깍두기9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6 과알샐러드 배추김치9		소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식		롤케이크1,2,5,6,우유2	잼샌드위치1,2,5,6 보리차	찐감자,두유5		미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)		439/13	414.5/16.3	472.1/19		422.1/13.2
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과,요거트2	저당씨리얼우유2	채썬당근,요구르트2	들깨버섯죽	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	닭살깨잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카즈1,2,5,6,12,16,18 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 매실차	유부초밥5,6 결명자차	감자애호박스프2 1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박,두유5	완두앙금빵1,2,5,6우유2	포도주스
열량/단백질(kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	496.7/20.3	433.1/19.8	519.6/23.1	359.8/13
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼우유2	채썬파프리카요구르트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5,6 닭살대리미5,6,15 시래기나물5,6 배추김치9	잡곡밥 근대나물5,6 가지토마토소스조림5,6,12,15,16,18 깍두기9	소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 순살김치5,6,15 크래피양배추무침5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김구이 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 고구마법백2 깍두기9
오후간식	찐감자,유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 옥수수차	고구마맛탕5,두유5	소보로스틱1,2,5,6우유2	바나나우유2
열량/단백질(kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤,요거트2	저당씨리얼우유2	채썬오이,요구르트2	누룽지죽	사과,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리수프 배추김치9	잡곡밥 열갈이된장국5,6 소고기무조림5,6,16 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1,5 동글레차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	치즈케익1,2,5,6우유2	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4	370.3/13

원산지 표시	쌀, 곡미 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩		수산물								감치	
		국내산	한우	국내산	국내산	국내산	돈가스	기타	두부	콩배지	삼치	암연수	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루		
							국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①산류 ②유기농유기농유기 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲알																		
※ 위 식단은 식자재 수급 상황에 의해 변경될 수 있으며, 대체 음식은 동일 영양군으로 제공됩니다.																			

2026년 10월 알레르기 대체메뉴 사용 안내

○ 5가지(달걀, 우유, 견과류, 밀가루, 해산물)의 알레르기 유발식품을 대체할 수 있는 메뉴를 안내드립니다.

급식소 상황(조리법 등) 및 어린이 알레르기 증상에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.

(알레르기 아동을 위한 메뉴 변경은 식단 감수 없이 가능합니다. 단, 급식일지는 기록하셔야 합니다.)

알레르기 유발식품군	알레르기 유발식품	대체식품
달걀	달걀	두부(연두부, 순두부), 어육류(흰살생선 등), 콩나물
	마요네즈 소스	요거트 드레싱 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
우유	우유, 요거트, 치즈	두유, 아몬드밀크, 코코넛밀크, 오트밀크
	요거트 드레싱	마요네즈, 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
밀가루	밀가루(면)	전분, 쌀가루, 감자가루, 당면, 쌀국수
	각종 빵	감자, 고구마, 단호박, 옥수수, 제철과일, 쌀과자
	간장	소금, 밀이 첨가되어 있지 않은 간장 사용
	짜장가루, 카레가루	소금, 케첩
해산물	각종 해산물	두부, 계란, 육류
	새우젓이 들어간 각종 김치	제조 과정 시 새우젓 제외
견과류	땅콩, 호두, 피칸, 잣 등	제외, 확인 후 다른 견과류로 대체

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품	알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품	
달걀	간식	빵	달걀 제외한 빵	우유	7	돈육짜장밥	돈육채소볶음밥	
	7	달걀팻국	어묵국			잼샌드위치	김가루주먹밥	
		잼샌드위치	김가루주먹밥		8	양파치즈죽	(치즈 제외)	
	8	(+마요네즈)	(+요거트드레싱)		12	스크램블에그	(우유 제외)	
	12	스크램블에그	군만두		14	★감자애호박스프 ₂	두유 이용	
	13	소고기 채소전	(달걀 제외)		14	(+1/2모닝빵)	(+1/2치아바타)	
	14	(+1/2모닝빵)	(+1/2치아바타)			16	두부카츠	(튀김옷 카레가루 제외)
	16	두부카츠	(튀김옷 달걀 제외)		20	가지토마토소스조림	(토마토소스 제외) 간장 이용	
	21	프렌치토스트	잔멸치주먹밥		21	프렌치토스트	잔멸치주먹밥	
	22	크래미양배추무침	두부양배추무침		24	고구마범벅	(우유 제외)	
	26	달걀양팻국	황태양팻국	밀가루	7	돈육짜장밥	돈육채소볶음밥	
		참치마요주먹밥	(마요네즈 제외)			잼샌드위치	김가루주먹밥	
		28	연두부달걀찜		연두부찜(+양념장)	13	소고기 채소전	(반죽) 쌀가루 or 전분가루 이용
해산물	6	야끼파스타	(굴소스 제외) 간장 이용		14	물만둣국	두부맑은국	
	14	물만둣국	두부맑은국		16	어묵묵국	달걀묵국	
	16	두부카츠	(튀김옷 카레가루 제외)			두부카츠(+소스)	(카레, 빵가루 제외) 쌀가루 or 전분가루 이용	
	17	두부돌깨볶음밥	(굴소스 제외) 간장 이용		19	닭살데리야끼구이	닭살버터구이	
	20	삼치구이	(돈육소금구이)		20	가지토마토소스조림	(토마토소스 제외) 간장 이용	
		가지토마토소스조림	(토마토소스 제외) 간장 이용			잔치국수	(쌀국수면 이용)	
22	크래미양배추무침	두부양배추무침	21		프렌치토스트	잔멸치주먹밥		
				견과류	22	크래미양배추무침	두부양배추무침	
					27	어묵우동	유부우동	
					23	소보루빵	곡물빵	

● 위의 식단은 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 작성되었습니다.