



2026년 10월 식단표

(3~5세 점심 및 간식)

제공: 학교급식팀



구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
오전간식				1 우유(2)+시리얼(5.6)	2 두유(5)+오렌지
점심	■ 알레르기 정보 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣 • 식단 알레르기 표시는 표준 레시피에 준하여 표기하였으므로, 실제 유발 식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다. • 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있을 수 있으니, 알레르기 정보를 반드시 확인하시기 바랍니다.			백미밥 시금치된장국(5.6) 새송이버섯무침(13) 닭치즈구이(2.5.6.13.15) 배추김치(9)	차수수밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 돼지고기간장볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 양배추쌈&두부쌈장(5.6.13)
에너지/단백질 /칼슘/철				375.39/17.97/168.09/1.51	449.70/21.89/158.98/2.11
오후간식				쌀국수(5.6.16)	쌀강정(5)+배도라지음료
구분	5	6	7	8	9
오전간식		크림스프(2.5.6.13.16)	우유(2)+데친브로콜리	우유(2)+사과	
점심	대체휴일	백미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 당면간장무침(5.6.13) 해물원자전(1.2.5.6.8.9.17.18) 깍두기(9)	차수수밥 안매운김치국(5.6.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 미역줄기비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.15) 백김치(9)	현미밥 우렁된장찌개(5.6) 바삭불고기(5.6.13.16) 청경채굴소스볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 오렌지	한글날
에너지/단백질 /칼슘/철		447.75/15.90/183.97/2.45	464.88/23.32/191.19/2.56	394.08/20.30/237.91/2.87	
오후간식		찐감자+채소쥬스(12.13)	물만두(1.2.5.6.9.10.13.16.18)	와플(1.2.5.6)	
구분	12	13	14	15 [초록급식의날]	16[초록급식의날]
오전간식	우유(2)+바나나	호박죽	우유(2)+시리얼(5.6)	우유(2)+배	두유(5)+당근스틱
점심	기장밥 사골황태국(5.6.13.16) 오이양배추무침(5.6.13) 닭살데리야끼구이(5.6.13.15) 깍두기(9)	현미밥 아욱건새우된장국(5.6.9) 도라지간장조림(5.6.13) 오리훈제&허니머스터드소스 (1.5.6.13) 배추김치(9)	보리밥 어린이달걀개장(1.5.6.15) 숙갓유부무침(5) 참치전(1.5.6) 깍두기(9)	차수수밥 애호박맑은국(5.6.9) 올방개묵김무침 돼지고기묵살볶음 (5.6.10.12.13.16) 백김치(9)	백미밥 들깨무채국(5.6) 시금치무침 생선커들렛&소스(1.5.6.13) 배추김치(9)
에너지/단백질 /칼슘/철	379.27/18.86/158.83/1.81	464.93/16.94/206.19/1.3	402.85/20.86/178.08/1.72	426.63/19.52/197.97/2.05	474.95/20.62/224.89/2.31
오후간식	카스텔라(1.2.5.6)	타코야끼(1.2.6.9)	구운계란(1)+채소쥬스	칼국수(1.5.6.9)	만주(1.2.5.6.13)+우유(2)
구분	19	20	21	22	23
오전간식	우유(2)+자른샤인머스켓	버섯죽(5.6)	우유(2)+시리얼(5.6)	우유(2)+오렌지	떠먹는 요구르트(2)+오이
점심	기장밥 열무된장국(5.6) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 쇠고기소보로볶음(5.6.13.16) 배추김치(9)	차수수밥 안매운김치돼지고기찌개 (5.6.9.10.13) 브로콜리개소스무침(1.5.13) 한입떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18) 깍두기(9)	보리밥 어묵국(1.5.6) 파프리카새우볶음 (5.6.9.13.18) 멘치카츠&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	현미밥 우거지갈비탕(5.6.16) 애호박볶음(5.6) 삼치살허브구이(5.6) 깍두기(9)	백미밥 팽이버섯맑은국(1.5.6) 콩나물무침(5) 간풍기(5.6.13.15.18) 김구이 백김치(9)
에너지/단백질 /칼슘/철	397.83/18.86/162.44/2.75	490.38/18.01/178.65/2.4	411.59/21.02/153.3/1.81	390.50/17.86/95.15/1.4	424.51/18.43/154.52/1.87
오후간식	토스트(1.2.5.6)+저당쥬스	고구마맛탕(5.13)	볶음우동(5.6.13.18)	하트도넛(1.2.5.6)	약과(1.5.6)+식혜
구분	26	27	28	29	30
오전간식	우유(2)+단감	누룽지탕	우유(2)+사과	우유(2)+시리얼(5.6)	요구르트(2)+파프리카스틱
점심	기장밥 배추된장국(5.6) 돼지고기감자조림(5.6.10.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9)	보리밥 조갯살미역국(5.6.18) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 백김치(9)	백미밥 숙주맑은국(5.6.16) 오리엔탈그린샐러드(5.6) 순살후라이드치킨(5.6.15) 배추김치(9)	현미밥 달걀부추국(1.5.6) 비엔나소시지채소볶음 (2.5.6.10.15.16) 가지커들렛(2.5.6) 깍두기(9) 김자반(5)	차수수밥 맑은장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 오이크래미무침(1.5.6.8.13) 돼지고기간장불고기 (5.6.10.13) 배추김치(9)
에너지/단백질 /칼슘/철	380.73/19.84/163.92/2.27	383.07/22.35/182.80/2.89	442.94/18.45/145.13/1.66	579.49/23.84/175.30/3.63	378.88/19.47/184.08/1.72
오후간식	크로플(1.2.5.6)+생크림(2)	단호박찜	야채꼬마주먹밥	호떡(1.2.5.6)+요구르트(2)	치즈스틱(1.2.5.6)

■ 이달의 식재료 원산지 표시: 식육·어육가공품 및 추가 식재료는 주간 식단 안내(식재료 원산지 및 영양표시)를 참조 하시기 바랍니다.

분류	쌀/가공품	배추김치		콩류/가공품	육류				수산물
식재료	백미, 찰쌀, 보리, 기장, 차수수, 현미	배추	고춧가루	두부	쇠고기 (한우류 구분)	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
분류	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념 육류 등)								
식재료	한입떡갈비	비엔나소시지	오리훈제	참치캔	간풍기	해물원자전	생선커들렛	멘치카츠	
원산지	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	오리고기: 국내산	참치: 원양산	닭고기: 국내산	오징어: 칠레, 페루, 중국 등	생선종류: (민대구) 국내산	닭고기: 국내산	