

# 10월 식단표

영양사:신승연

| 2026 |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 10/01(목)                                              | 10/02(금)                                              | 10/03(토)                                                 |
|------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 조식   |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 백미밥<br>누룽지국<br>떡갈비<br>양배추맛살볶음<br>실곤약오그락지<br>배추김치      | 백미밥<br>맑은호박국<br>햄구이<br>우영채당근볶음<br>해초무침<br>배추김치        | 백미밥<br>다시마무국<br>스크램블<br>툇유부조림<br>구이김<br>배추김치             |
|      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 표고죽                                                   | 비트당근죽                                                 | 감자죽                                                      |
| 중식   |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>찜닭<br>호박가지볶음<br>마카로니샐러드<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>오징어무국<br>돈육간장불고기<br>카레감자채볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>아욱된장국<br>닭살탄두리소스볶음<br>파리어묵볶음<br>유자단무지냉채<br>배추김치 |
|      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 맛살죽                                                   | 옥수수죽                                                  | 귀리죽                                                      |
| 석식   |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 백미밥<br>황태콩나물국<br>돈육된장불고기<br>단호박꿀찜<br>곰피미역초무침<br>배추김치  | 백미밥<br>근대된장국<br>닭갈비<br>고사리볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치         | 백미밥<br>미역국<br>두부조림<br>시래기된장지짐<br>무생채<br>배추김치             |
|      |                                                     |                                                     |                                                    |                                                        | 참깨죽                                                   | 녹두죽                                                   | 콩가루죽                                                     |
| 2026 | 10/04(일)                                            | 10/05(월)                                            | 10/06(화)                                           | 10/07(수)                                               | 10/08(목)                                              | 10/09(금)                                              | 10/10(토)                                                 |
| 조식   | 백미밥<br>계란국<br>순두부장<br>도라지무속나물<br>깻잎지무침<br>배추김치      | 백미밥<br>들깨무국<br>칠리소세지볶음<br>마늘쫄양파볶음<br>구이김<br>배추김치    | 백미밥<br>순두부맑은국<br>미트볼조림<br>고사리볶음<br>숙주크래미볶음<br>배추김치 | 백미밥<br>누룽지국<br>스크램블<br>새우젓호박볶음<br>실곤약무침<br>배추김치        | 백미밥<br>다시마무국<br>후랑크야채볶음<br>어항가지볶음<br>오이지무침<br>배추김치    | 백미밥<br>감자양파국<br>떡갈비조림<br>미역줄기볶음<br>흑임자우무묵무침<br>배추김치   | 백미밥<br>황태무국<br>햄구이<br>가쓰오무조림<br>마늘쫄락고무침<br>배추김치          |
|      | 애호박죽                                                | 시금치죽                                                | 브로콜리죽                                              | 애호박죽                                                   | 고구마죽                                                  | 표고죽                                                   | 감자죽                                                      |
| 중식   | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>돈육김치불고기<br>가쓰오도토리묵<br>숙주나물<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>백짬뽕<br>간짜장소스<br>버섯고추장볶음<br>유자양파초절임<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미역국<br>돈육간장불고기<br>한식잡채<br>고구마맛탕<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>닭살데리야끼볶음<br>카레감자채볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>오징어무국<br>강된장소스<br>도라지채고추장볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>아욱된장국<br>소고기버섯볶음<br>청경채찜<br>부추잡채<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>순두부맑은국<br>닭살겨자냉채<br>우영채당근볶음<br>새송이초무침<br>배추김치   |
|      | 완두죽                                                 | 맛살죽                                                 | 고구마죽                                               | 흑미죽                                                    | 옥수수죽                                                  | 연근죽                                                   | 병아리콩죽                                                    |
| 석식   | 백미밥<br>청경채된장국<br>닭마늘간장조림<br>감자채볶음<br>고시래기무침<br>배추김치 | 백미밥<br>청국장찌개<br>코다리무조림<br>호박우영채볶음<br>얼갈이무침<br>배추김치  | 백미밥<br>시래기된장국<br>참치김치볶음<br>연근조림<br>청포묵김무침<br>배추김치  | 백미밥<br>콩나물국<br>고추장불고기<br>미역줄기볶음<br>양배추부추무침<br>배추김치     | 백미밥<br>사골우거지국<br>닭갈비<br>어묵볶음<br>브로콜리초무침<br>배추김치       | 백미밥<br>부대찌개<br>생선까스<br>유부콩나물볶음<br>양상추샐러드*D<br>배추김치    | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>오징어버섯볶음<br>브로콜리맛살볶음<br>김자반<br>배추김치      |
|      | 검은콩죽                                                | 녹두죽                                                 | 참깨죽                                                | 콩가루죽                                                   | 녹두죽                                                   | 흑임자죽                                                  | 참깨죽                                                      |

# 10월 식단표

| 2026 | 10/11(일)                                               | 10/12(월)                                                  | 10/13(화)                                            | 10/14(수)                                               | 10/15(목)                                              | 10/16(금)                                                 | 10/17(토)                                               |
|------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 조식   | 백미밥<br>배추홍합국<br>돈육곤약조림<br>양배추맛살볶음<br>오이지무침<br>배추김치     | 백미밥<br>계란국<br>돈채주키니볶음<br>새송이감자조림<br>브로콜리초회<br>배추김치        | 백미밥<br>누룽지국<br>떡갈비조림<br>마늘종양파볶음<br>구이김<br>배추김치      | 백미밥<br>황태무국<br>콘스크램블<br>유부무조림<br>깻잎지무침<br>배추김치         | 백미밥<br>들깨무국<br>비엔나케첩볶음<br>시래기된장지짐<br>새송이초무침<br>배추김치   | 백미밥<br>계란국<br>동그랑땡굴소스볶음<br>툇유부조림<br>실곤약오그락지<br>배추김치      | 백미밥<br>미역국<br>비엔나케첩조림<br>단호박조림<br>마늘종무침<br>배추김치        |
|      | 애호박죽                                                   | 시금치죽                                                      | 야채죽                                                 | 고구마죽                                                   | 시금치죽                                                  | 당근비트죽                                                    | 연근죽                                                    |
| 중식   | 혼합잡곡밥<br>청경채된장국<br>고추장불고기<br>들깨무숙나물<br>연근유자청무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>유부맑은국<br>닭살탄두리소스볶음<br>그린빈스새우살볶음<br>삼채무생채<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미역국<br>제육볶음<br>한식잡채<br>시금치나물<br>배추김치       | 혼합잡곡밥<br>시금치된장국<br>간짜장소스<br>표고버섯볶음<br>양파유자초절임<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>돈육버섯불고기<br>감자채볶음<br>매콤콩나물무침<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>닭갈비<br>견과류콩조림<br>천사채샐러드<br>배추김치        | 혼합잡곡밥<br>순두부맑은국<br>돈육된장불고기<br>새우젓초박볶음<br>숙주나물<br>배추김치  |
|      | 맛살죽                                                    | 옥수수죽                                                      | 흑임자죽                                                | 완두죽                                                    | 애호박죽                                                  | 감자죽                                                      | 병아리콩죽                                                  |
| 석식   | 백미밥<br>김치어묵국<br>치킨바베큐소스볶음<br>백목이겨자냉채<br>배추된장나물<br>배추김치 | 백미밥<br>청경채된장국<br>크림미트볼<br>파리고추가지볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치      | 백미밥<br>부대찌개<br>두부조림<br>매콤어묵볶음<br>천사채냉채<br>배추김치      | 백미밥<br>감자양파국<br>돈육김치불고기<br>미역줄기볶음<br>양배추참깨된장무침<br>배추김치 | 백미밥<br>사골우거지국<br>단호박계란찜<br>연근조림<br>무생채<br>배추김치        | 백미밥<br>백짬뽕<br>두부튀김<br>김자반<br>코우슬로<br>배추김치                | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>코다리무조림<br>시래기들깨지짐<br>청포묵김무침<br>배추김치   |
|      | 야채죽                                                    | 검은콩죽                                                      | 녹두죽                                                 | 참깨죽                                                    | 콩가루죽                                                  | 흑임자죽                                                     | 녹두죽                                                    |
|      |                                                        |                                                           |                                                     |                                                        |                                                       |                                                          |                                                        |
| 2026 | 10/18(일)                                               | 10/19(월)                                                  | 10/20(화)                                            | 10/21(수)                                               | 10/22(목)                                              | 10/23(금)                                                 | 10/24(토)                                               |
| 조식   | 백미밥<br>다시마무국<br>스크램블<br>햄감자조림<br>브로콜리초무침<br>배추김치       | 백미밥<br>토란국<br>떡갈비조림<br>죽순표고볶음<br>코우슬로<br>배추김치             | 백미밥<br>감자양파국<br>비엔나케첩볶음<br>매콤호박볶음<br>구이김<br>배추김치    | 백미밥<br>들깨무국<br>햄구이<br>얼갈이된장지짐<br>무말랭이락교무침<br>배추김치      | 백미밥<br>복쌈국<br>참치야채볶음<br>건새우그린빈스볶음<br>단호박샐러드<br>배추김치   | 백미밥<br>매생이배추국<br>소모크햄야채볶음<br>무숙나물<br>깻잎지무침<br>배추김치       | 백미밥<br>샤브국<br>비엔나테리야끼볶음<br>어묵볶음<br>꼬시래기무침<br>배추김치      |
|      | 감자죽                                                    | 표고죽                                                       | 당근비트죽                                               | 고구마죽                                                   | 애호박죽                                                  | 시금치죽                                                     | 브로콜리죽                                                  |
| 중식   | 혼합잡곡밥<br>유채된장국<br>돈육간장불고기<br>미역줄기<br>고구마맛탕<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>호박젓국<br>강된장소스<br>그린빈스새우살볶음<br>매콤콩나물무침<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>배추된장국<br>파리고추찜닭<br>백목이겨자냉채<br>근대나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미역국<br>돈육버섯불고기<br>부추잡채<br>양상추샐러드*D<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>콩가루냉이된장국<br>토마토카레<br>에그누들볶음<br>양파초절임<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>유부맑은국<br>훈제오리야채무침<br>마늘종멸치볶음<br>흑임자깨묵무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미소두부된장국<br>짬뽕불고기<br>양배추맛살볶음<br>부추양파무침<br>배추김치 |
|      | 브로콜리죽                                                  | 참깨죽                                                       | 완두죽                                                 | 단호박죽                                                   | 옥수수죽                                                  | 맛살죽                                                      | 병아리콩죽                                                  |
| 석식   | 백미밥<br>단호박김치국<br>돈육바베큐푹찜<br>느타리버섯볶음<br>연근비트피클<br>배추김치  | 백미밥<br>시금치된장국<br>돈육깻잎불고기<br>어묵볶음<br>양배추부추무침<br>배추김치       | 백미밥<br>순두부맑은국<br>계란찜<br>두부면야끼볶음<br>해초무침<br>배추김치     | 백미밥<br>청국장찌개<br>치킨스테이크<br>카레감자채볶음<br>숙주나물<br>배추김치      | 백미밥<br>어묵국<br>김치두부조림<br>청경채굴소스볶음<br>김자반<br>배추김치       | 백미밥<br>백짬뽕<br>닭살블랙알리오소스볶음<br>시래기된장지짐<br>실곤약무침<br>배추김치    | 백미밥<br>감자양파국<br>계란찜<br>여향가지볶음<br>시금치나물<br>배추김치         |
|      | 콩가루죽                                                   | 흑임자죽                                                      | 야채죽                                                 | 녹두죽                                                    | 참깨죽                                                   | 콩가루죽                                                     | 녹두죽                                                    |

# 10월 식단표

| 2026 | 10/25(일)                                           | 10/26(월)                                         | 10/27(화)                                            | 10/28(수)                                             | 10/29(목)                                              | 10/30(금)                                            | 10/31(토)                                                |
|------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 조식   | 백미밥<br>누룽지국<br>참치야채볶음<br>마늘종양파볶음<br>구이김<br>배추김치    | 백미밥<br>황태무국<br>햄구이<br>어묵볶음<br>브로콜리초무침<br>배추김치    | 백미밥<br>콩나물국<br>비엔나데리야끼볶음<br>버섯마늘볶음<br>깻잎지무침<br>배추김치 | 백미밥<br>계란국<br>토마토미트볼<br>들깨무숙나물<br>오이지무침<br>배추김치      | 백미밥<br>누룽지국<br>후랑크야채볶음<br>고사리볶음<br>양념마늘종<br>배추김치      | 백미밥<br>순두부맑은국<br>돈채주키니볶음<br>무숙나물<br>숙주나물<br>배추김치    | 백미밥<br>어묵국<br>스크램블<br>매콤호박볶음<br>구이김<br>배추김치             |
|      | 야채죽                                                | 애호박죽                                             | 당근비트죽                                               | 시금치죽                                                 | 표고죽                                                   | 고구마죽                                                | 소라살죽                                                    |
| 중식   | 혼합잡곡밥<br>황태콩나물국<br>토마토카레<br>새송이볶음<br>모듬피클<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>미역국<br>고추장불고기<br>부추잡채<br>토마토샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>청경채된장국<br>찜닭<br>미역줄기볶음<br>마카로니샐러드<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>호박젓국<br>강된장소스<br>도라지채고추장볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>돈육간장불고기<br>가쓰오도토리묵<br>툇두부무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>유부맑은국<br>커리소스<br>브로콜리맛살볶음<br>궁채장아찌<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>청경채된장국<br>돈육버섯불고기<br>시래기된장지짐<br>새송이초무침<br>배추김치 |
|      | 완두죽                                                | 귀리죽                                              | 맛살죽                                                 | 감자죽                                                  | 애호박죽                                                  | 완두죽                                                 | 병아리콩죽                                                   |
| 석식   | 백미밥<br>사골우거지국<br>닭살겨자냉채<br>우영채당근볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 백미밥<br>시래기된장국<br>두부조림<br>새우젓호박볶음<br>무생채<br>배추김치  | 백미밥<br>백짬뽕<br>돈육마늘불고기<br>청포묵김무침<br>양배추부추무침<br>배추김치  | 백미밥<br>아욱된장국<br>계란찜<br>견과류콩조림<br>곰피미역초무침<br>배추김치     | 백미밥<br>맑은파개장<br>오징어버섯볶음<br>분홍소세지전<br>김자반<br>배추김치      | 백미밥<br>미소된장국<br>미니돈까스<br>유부콩나물찜<br>과일사라다<br>배추김치    | 백미밥<br>감자양파국<br>동태무조림<br>감자채볶음<br>근대나물<br>배추김치          |
|      | 참깨죽                                                | 콩가루죽                                             | 야채죽                                                 | 녹두죽                                                  | 흑임자죽                                                  | 콩가루죽                                                | 검은콩죽                                                    |
|      |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
| 2026 |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
| 조식   |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
|      |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
| 중식   |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
|      |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
| 석식   |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |
|      |                                                    |                                                  |                                                     |                                                      |                                                       |                                                     |                                                         |

# 식재료 원산지

| 표시 대상 품목                   |                                               |                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| 우육(우전각,우양지-국거리용):호주산       | 돈육(돈후지)- 불고기용,채,민짜):국내산<br>돈육(돈전지- 불고기용):미국산  | 비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)    |
| 오리고기(훈제오리):중국산             | 두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산<br>베이크드빈스(강낭콩):이태리산 | 스모크햄(계육,돈육:국내산)         |
| 계육:국산                      | 명태,코다리살,동태: 원양산(대서양)                          | 고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)       |
| 미트볼(계육):국산                 | 고등어:국내산<br>꽃게:중국산                             | 돈가스(돈육):국내산             |
| 가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)         | 오징어(대왕오징어채):칠레산                               | 치킨가스(계육):국산             |
| 참치캔(가다랑어:원양산)              | 오징어(진미채):중국산                                  | 탕수육(돈육,계육:국산)           |
| 밀쌀, 완두콩, 깐동부 : 미국산         | 현미,찰흑미참쌀,찰현미,압맥, 보리 : 국내산                     | 차수수, 기장 : 우크라이나         |
| 귀리, 렌틸콩, 흰강낭콩, 병아리콩 : 캐나다산 | 차조, 적두, 백태, 매화,적윳타리콩 : 중국산                    | 쌀:국산<br>칼로스쌀:미국산        |
| 깐풍기(계육):국내산                | 치킨텐더(계육-안심):국내산<br>치킨너겟(계육):국산                | 낙지:중국산                  |
| 미역줄기:국내산                   | 계란 : 국산                                       | 낙지(낙지젓):중국산<br>주꾸미:베트남산 |
| 아귀:중국산                     | 백김치(배추:중국산, 국내산)                              | 포기김치(배추,고춧가루:중국산)       |
| 함박스테이크(계육, 돈육:국내산)         | 만두(돈육:국내산)                                    | 참쌀가루:국내산                |
| 사각어묵, 불어묵, 죽봉어묵(연육) :외국산   | 생선가스(대구):중국산                                  | 베이컨(돈전지):외국산            |
| 동그랑땡(계육,돈육):국내산            | 누룽지(쌀):국산                                     | 잡채해물완자(오징어): 외국산        |
| 떡갈비(돈육,계육):국내산             | 맛살(연육):외국산                                    | 순대(돈창자):국내산             |
| 건새우:중국산                    | 건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)                          | 후랑크(돈육,계육):국내산          |
| 녹두, 완두콩: 중국산               | 바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산                          | 미트볼(계육):국내산             |
| 북어채:러시아산                   | 깍두기(고춧가루):중국산                                 | 소라살:세네갈산                |
| 땅콩가루, 콩가루:중국산              | 소시지(닭고기):국내산                                  | 우렁살:국내산                 |