

2026년 10월 1주 식단표

일자	9/27(일)	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 두부야채조림 애호박건새우볶음 잔멸치볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 돈육야채볶음 땅콩조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 순두부국 계란야채찜 연근조림 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵탕 닭순살야채볶음 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 떡갈비파프리카볶음 마늘쫄건새우볶음 숙은배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 근대된장국 동그랑땡전 가지나물 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 참치야채볶음 감자당근조림 브로콜리무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 고디탕 소불고기야채볶음 감자당근조림 마늘쫄건새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 계란부추국 햄야채볶음밥 치킨텐더 양배추샐러드 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 들깨미역국 낙지야채볶음 새송이버섯볶음 콩나물당근무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 북어감자국 햄어묵볶음/떡볶이 동그랑땡전 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 어묵탕 닭야채볶음탕 도토리묵무침 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 알탕국 돈육메추리알파리고추조림 애호박새우젓볶음 숙주나물 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 건새우근대국 콩치무우조림 잔멸치조림 도라지나물 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 닭순살야채볶음 우엉채조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 소고기불고기 마늘쫄건새우볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 동그랑땡전 가지볶음 얼갈이된장무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치야채볶음 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 계란야채찜 애느타리버섯볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 햄어묵야채볶음 새송이버섯볶음 콩나물당근무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 두부구이 땅콩조림 숙은열무무침 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 고구마,두유	요플레 한입카스테라,망고주스	요플레 바나나,두유	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 10월 2주 식단표

일자	10/4(일)	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 무들깨국 계란야채찜 마늘쫀건새우볶음 양배추굴소스볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 참치야채볶음 멸치아몬드볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어무국 두부야채조림 애호박새우젓볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 바지락미역국 돈육메추리알조림 감자당근조림 숙은단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 동그랑땡전 땅콩조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 떡갈비야채조림 새송이버섯볶음 깨순나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 햄어묵야채볶음 가지양파볶음 숙은열무무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 육개장 코다리무우조림 애너타리버섯볶음 깨순나물 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 새알미역국 소고기볶음 애호박볶음,콩나물 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 콩가루배추국 제육야채볶음/상추 연근조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 어묵탕 닭야채볶음/스파게티 잔멸치볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 고디국 가자미살구이 고시래기무침 양배추굴소스무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 근대된장국 소불고기야채볶음 양배추쌈, 쌈장 도라지나물/무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 북어감자국 카레 생선까스타르타르소스 오이양파무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 소고기불고기 감자당근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 곤약메추리알조림 오징어젓갈무침 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 닭순살피망볶음 새송이버섯볶음 가지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 계란야채찜 마늘쫀건새우볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 참치야채볶음 애호박새우젓볶음 숙은단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 재첩국 두부야채조림 연근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조갯살 미역국 돈육가지볶음 잔멸치볶음 숙주무침 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 고구마,두유	요플레 한입카스테라,망고주스	요플레 바나나/요구르트	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 단호박찜, 두유
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 10월 3주 식단표

일자	10/11(일)	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 무들깨국 계란야채찜 땅콩조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 곤약메추리알조림 새송이버섯볶음 숙은단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 비엔나야채볶음 연근조림 마늘쫀면새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 돈육가지볶음 오징어젓갈무침 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 근대된장국 참치야채볶음 애스타리버섯볶음 깨순나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어무국 두부야채조림 애호박새우젓볶음 가지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 해물동그랑땡전 잔멸치볶음 도라지나물 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 조개살미역국 두부구이 감자당근조림 깨순나물 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 고디국 닭야채볶음 멸치아몬드볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 콩가루배추국 짜장 계란찜/찜만두 감자당근조림 단무지무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 콩나물국 제육야채볶음/상추 우영채조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 잔치국수 동그랑땡전/순대 애호박새우젓볶음 계란지단, 김가루 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 조기구이 잡채 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 해물순두부국 대구포전 가지야채볶음 애스타리버섯볶음 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 참치야채볶음 우영채조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 소고기불고기 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 두부야채조림 애스타리버섯볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 동그랑땡전 잔멸치볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 떡갈비피망볶음 땅콩조림 숙은단배추된장무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 돈육메추리알조림 마늘쫀면새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 닭순살피망볶음 감자당근조림 새송이버섯볶음 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 찰보리빵,망고쥬스	요플레 고구마,두유	요플레 한입카스테라,요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 바나나,요구르트	요플레 딘호박찜,두유
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 말레이시 대구곤 : 미국산 대구 알 : 미국산 김치: 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기: 기니산 대구포 :러시아 동태 : 러시 아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 10월 4주 식단표

일자	10/18(일)	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 두부야채조림 잔멸치볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 계란야채찜 우엉채조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 돈육메추리알조림 애호박새우젓볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 해물동그랑땡전 마늘쫄새우볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개미역국 떡갈비피망볶음 땅콩조림 숙은단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 햄어묵야채볶음 잔멸치볶음 깨순무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 감자당근조림 오이양파무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 동그랑땡전/떡볶이 애호박새우젓볶음 도라지나물/무침 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 소고기미역국 제육/수육/양파장 감자당근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 육개장 계란야채말이 잔멸치볶음 브로컬리무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 새알미역국 코다리무침 새송이버섯볶음 숙갓두부무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 어묵탕 소고기야채볶음 애호박볶음 콩나물, 무나물 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 고디국 양념치킨 도토리묵무침 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 알탕 소고기불고기 마늘쫄새우볶음 도라지나물/무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 소불고기야채볶음 새송이버섯볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 참치야채볶음 도토리묵무침 마늘쫄새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 제육야채볶음 애스타리버섯볶음 깨순무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 비엔나어묵볶음 감자당근조림 브로컬리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 두부야채조림 가지볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 계란야채찜 연근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 닭순살야채볶음 땅콩조림 애호박새우젓볶음 김치
간식	요플레 후레쉬베리, 요구르트	요플레 카스타드, 요구르트	요플레 고구마, 두유	요플레 찰보리빵, 망고쥬스	요플레 바나나, 요구르트	요플레 한입카스테라, 요구르트	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루, 젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드, 국내산						

2026년 10월 5주 식단표

일자	10/25(일)	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 미역국 두부야채조림 우영채조림 깨순나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 계란야채찜 땅콩조림 숙은배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 떡갈비피망볶음 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 소세지어묵야채볶음 가지무침 새송이버섯볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 해물등그랑땡전 감자당근조림 양배추굴소스볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 무들깨국 돈육채가지조림 새송이버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 곤약메추리알조림 잔멸치볶음 마늘쫀면새우볶음 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 알탕국 닭야채볶음 감자당근조림 새송이버섯볶음 김치	흰밥/잡곡밥/땅콩죽 어묵탕 낙지야채볶음 애너타리버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 근대된장국 참치야채볶음/스파게티 가지볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 육개장 고등어구이 마늘쫀면새우볶음 도라지나물/무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 어묵탕 두부구이 돈육파리고추메추리알볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 해물순두부국 가지미살구이 애너타리버섯볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 콩나물국 제육야채볶음 감자당근조림 오이양파무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 햄어묵야채볶음 땅콩조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 돈육메추리알조림 마늘쫀새우볶음 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 두부야채조림 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 참치야채볶음 감자당근조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 떡갈비피망볶음 가지양파볶음 깻순무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 순두부국 계란야채찜 연근조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 닭순살야채볶음 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 고구마,두유	요플레 찰보리빵,망고쥬스	요플레 바나나,요구르트	요플레 한입카스테라, 요구르트	요플레 단팥죽
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						