

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	잡곡밥 순두부백탕 새우살알배추볶음 연근조림 숙갓나물 배추김치 새우살배추죽	잡곡밥 어묵국 참치채소볶음 고구마순나물 치커리무침 배추김치 참치채소죽	잡곡밥 시금치된장국 우채양배추볶음 도라지나물 김구이&양념장 배추김치 시금치된장죽	잡곡밥 전복미역국 메추리알조림 들깨두부무나물 브로콜리숙회&초장 배추김치 전복미역죽	잡곡밥 복어국 오징어숙회&초장 잔멸치볶음 취나물무침 배추김치 잔멸치죽	잡곡밥 들깨무챗국 채소달걀말이 콩자반 갯잎지 배추김치 무들깨죽	잡곡밥 송농 카레두부구이 견과류볶음 고춧잎나물 배추김치 누룽지죽
점심	잡곡밥 근대된장국 돈육콩나물볶음 오징어부추전 해초무침 배추김치 돈육콩나물죽	잡곡밥 미소장국 채소달걀찜 상추겉절이 배추김치 무가당사과주스 주꾸미죽	김가루주먹밥 양송이스프 함박스테이크&소스 마카로니샐러드 오이무침 배추김치 소고기양배추죽	잡곡밥 채소개살탕 조기고사리찜 파리고추조림 부추겉절이 배추김치 게살채소죽	잡곡밥 맑은곰국 제육볶음 가지나물 상추무침 배추김치 굴죽	잡곡밥 애호박맑은국 삼치양념구이 실곤약무침 미나리사과겉절이 열무물김치 달걀애호박죽	잡곡밥 유부맑은국 안동찜닭 양배추샐러드&흑임자드레싱 아삭이고추된장무침 배추김치 달걀양배추죽
저녁	잡곡밥 맑은알탕 닭살카레볶음 땅콩호두조림 갯잎순나물 배추김치 모듬견과죽	잡곡밥 사골파국 갈치구이 우영채조림 얼갈이된장무침 배추김치 사골죽	잡곡밥 만둣국 돈육간장불고기 토란대볶음 호박잎나물 배추김치 달걀야채죽	잡곡밥 콩나물국 닭다리살소금구이 느타리버섯볶음 궁채나물 깍두기 닭살버섯죽	잡곡밥 온도토리묵국 불어묵피망조림 양상추샐러드&발사믹드레싱 쪽파들기름무침 배추김치 녹두죽	잡곡밥 콩가루배춧국 소고기채소볶음 청경채나물 양배추겨자무침 배추김치 소고기채소죽	잡곡밥 우렁된장국 돈육장조림 목이버섯냉채 시금치나물 배추김치 돈육시금치죽
간식	오전:오렌지 오후:무가당프렌치토스트, 저지방우유	오전:그릭 요거트 오후:들깨죽	오전:씨없는포도 오후:삶은달걀, 저지방우유	오전:당이제로당 오후:저당두유	오전:무화과 오후:보리과자, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 증편, 동글레차	오전: 바나나 오후: 호밀빵, 저지방우유
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동,;국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리 고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),꽂치캔(꽂치:대만산),참조기(중국 산),재첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베 트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국 내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지 고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국 내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)						

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	잡곡밥 조갯살미역국 미트볼조림 숙주무침 치커리겉절이 배추김치 조갯살미역죽	잡곡밥 배추된장국 우채쌈갯볶음 도라지초무침 고구마순나물 깍두기 소고기배추죽	잡곡밥 양파양송이스프 우유달걀찜 브로콜리숙회&초장 김구이 배추김치 달걀브로콜리죽	잡곡밥 송농 두부조림 유부겨자채 양배추찜&쌈장 배추김치 누룽지죽	잡곡밥1/2 만둣국 건새우아몬드조림 진미채볶음 청경채나물 배추김치 흑임자죽	잡곡밥 호박된장국 갈치구이 쪽파들기름무침 건취나물무침 배추김치 삼색채소죽	잡곡밥 소고기배춧국 맛살채소볶음 우영채조림 오이무침 배추김치 맛살채소죽
점심	잡곡밥 소고기우거지국 해물파전 고사리들깨나물 참나물무침 깍두기 소고기버섯죽	잡곡밥 맑은순두부국 훈제오리구이&머스타드 근대나물 마늘종무침 배추김치 두부채소죽	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 호박볶음 얼갈이무침 배추김치 동태살죽	짜장밥 달걀파국 탕수육 부추사과무침 배추김치 저당요구르트 두부부추죽	잡곡밥 토란국 가자미구이 시래기된장지짐 미나리무침 배추김치 오징어죽	잡곡밥 닭곰탕 채소오물렛 시금치나물 양파초절임 배추김치 닭살시금치죽	잡곡밥 미소장국 저염제육볶음 브로콜리볶음 옥수수콘샐러드 배추김치 옥수수죽
저녁	잡곡밥 건홍합맑은국 임연수구이 새송이버섯볶음 무생채 배추김치 흰살생선죽	잡곡밥 다시마무채국 돈육간장불고기 통마늘아몬드조림 파프리카참깨무침 배추김치 견과죽	잡곡밥 순살감자탕 잡채 저당잔멸치볶음 오이나물 배추김치 잔멸치채소죽	잡곡밥 배추된장국 간장달걀비 궁채들깨나물 깻잎무침 깍두기 찹쌀닭죽	잡곡밥 미역국 돼지고기숙주볶음 가지볶음 상추초무침 배추김치 새우살미역죽	잡곡밥 메밀수제비 소고기당근볶음 느타리버섯나물 씻은묵은지무침 파김치 소고기당근죽	잡곡밥 순두부찌개 아귀찜 청포묵김무침 무들깨나물 배추김치 버섯들깨죽
간식	오전: 그릭요거트 오후: 삶은달걀, 메밀차	오전: 사과 오후: 모닝빵, 저지방우유	오전: 마차 오후: 호두과자, 매실차	오전: 배 오후: 전빵, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 스파게티	오전: 키위 오후: 증편, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 호박죽
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배 추,봄동,;국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리 고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),꽂치캔(꽂치:대만산),참조기(중국 산),재첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베 트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국 내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지 고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국 내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)						

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	잡곡밥 황태국 어묵사과소스조림 근대나물 다시마쌈 & 초장 배추김치 황태죽	잡곡밥 청경채맑은국 돈채굴소스볶음 우렁강된장 고춧잎무침 배추김치 새우살청경채죽	잡곡밥 미역국 참치달걀말이 표고버섯볶음 쫄갓무침 배추김치 참치미역죽	잡곡밥 송농 조기구이 고사리나물 무생채 배추김치 누룽지죽	잡곡밥 사골곰탕 맛살채소볶음 깻잎나물 고구마순된장무침 배추김치 사골죽	잡곡밥 꽃게된장국 연두부 & 양념장 멸치볶음 미나리초무침 배추김치 맛살채소죽	잡곡밥 김치국 소고기장조림 토란대들깨볶음 김구이 파김치 소고기무죽
점심	곤드레밥 & 양념장 새우맑은국 육전 애호박나물 부추파채무침 배추김치 소고기부추죽	잡곡밥 시금치된장국 고등어무조림 숙주나물 천사채샐러드 깍두기 녹두죽	소고기채소볶음밥 우동장국 어묵볶음 양파초절임 배추김치 무가당사과주스 소고기양파죽	잡곡밥 미소장국 돼지목살구이 브로콜리마늘볶음 양상추샐러드 & 키위드레싱 배추김치 돈육브로콜리죽	잡곡밥 1/2 바지락칼국수 부추전 강낭콩조림 깍두기 저당요구르트 바지락살죽	잡곡밥 무채맑은국 닭볶음탕 콩나물겨자냉채 청경채나물 동치미 찹쌀닭죽	잡곡밥 크림스프 새우살토마토볶음 느타리버섯나물 마카로니샐러드 배추김치 새우살버섯죽
저녁	잡곡밥 백짬뽕국 닭가슴살간장조림 취나물들기름볶음 열무겉절이 배추김치 오징어채소	잡곡밥 홍합살맑은국 오리불고기 저당잔멸치볶음 참나물무침 배추김치 홍합살죽	잡곡밥 연포탕 두부전 연근들깨무침 가지나물 배추김치 낙지죽	잡곡밥 건새우무국 닭살굴소스볶음 짜리고추조림 해초무침 배추김치 닭살채소죽	잡곡밥 추어탕 주꾸미채소볶음 도토리묵무침 오이생채 배추김치 주꾸미채소죽	잡곡밥 무채맑은국 닭볶음탕 콩나물겨자냉채 청경채나물 동치미 영양복어죽	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 콩견과류조림 양배추찜 & 쌈장 배추김치 콩죽
간식	오전: 단감 오후: 무가당프렌치토스트, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 호박설기,보리차	오전: 배 오후: 통밀쿠키, 저당두유	오전: 그릭요거트 오후: 팔죽	오전: 자른 샤인머스켓 오후: 무지개떡, 저지방우유	오전: 울무차 오후: 전달걀, 식혜	오전: 사과 오후: 통밀쿠키, 저당두유
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배 추,봄동;국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리 고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),꽂치캔(꽂치:대만산),참조기(중국 산),재첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베 트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국 내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지 고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국 내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔꽂치(꽂치: 대만산)						

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	잡곡밥 참치양파국 유부피망볶음 가지볶음 열무나물무침 깍두기 참치채소죽	잡곡밥 홍합살맑은국 떡갈비채소조림 건새우마늘중볶음 건파래무침 배추김치 홍합살죽	잡곡밥 조갯살미역국 닭살채소볶음 배추콩가루무침 참나물겉절이 깍두기 조갯살미역죽	잡곡밥 순두부백탕 우채파프리카볶음 청경채사과무침 치커리무침 배추김치 소고기파프리카죽	잡곡밥 사골우거지국 돈사태찜 멸치볶음 고춧잎나물 배추김치 사골죽	잡곡밥 송능 저염두부조림 브로콜리굴소스볶음 썩갓나물 배추김치 누룽지죽	잡곡밥 콩나물국 알밤매추리알장조림 고사리나물 고들빼기무침 배추김치 콩나물죽
점심	잡곡밥 달걀파국 돈육간장불고기 실곤약채소무침 시금치나물 배추김치 달걀시금치죽	잡곡밥 갈비탕 두부양념구이 오이나물 아삭이고추무침 배추김치 소고기오이죽	잡곡밥 대구탕 돈육버섯볶음 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치 닭살채소죽	새우야채볶음밥 우동장국 달걀후라이 명엽채볶음 궁채순나물 깍두기 달걀청경채죽	잡곡밥 무채된장국 찜닭 호박들깨볶음 양배추겨자무침 배추김치 닭살무죽	잡곡밥 미소장국 동태전 양상추샐러드&드레싱 미나리초무침 배추김치 두부브로콜리죽	잡곡밥 김치국 수육 오이무침 상추쌈&쌈장 깍두기 달걀채소죽
저녁	잡곡밥 어묵국 훈제오리채소볶음 단호박샐러드 양파초절임 배추김치 녹두죽	잡곡밥 근대된장국 고등어카레구이 연근깨소스무침 무생채 배추김치 근대두부죽	잡곡밥 부추들깨국 유부잡채 강낭콩조림 치커리무침 배추김치 견과죽	잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 김자반 콩나물무침 배추김치 낙지죽	잡곡밥 시금치맑은국 공치시래기조림 취나물들기름볶음 부추양파무침 배추김치 흰살생선부추죽	잡곡밥 토란국 소고기깻잎볶음 느타리버섯볶음 미역초무침 배추김치 소고기버섯죽	잡곡밥 안매운콩비지찌개 해물볶음우동 두반장가지볶음 무나물 배추김치 모듬해물죽
간식	오전: 그릭요거트 오후: 밤식빵, 보리차	오전: 무화과 오후: 쌀과자, 저당두유	오전: 마차 오후: 카스테라, 저지방우유	오전: 키위 오후: 전밤, 저당두유	오전: 그릭요거트 오후: 꼬치어묵, 배도라치차	오전: 바나나 오후: 통밀쿠키, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 깨죽
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동;:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리 고기(국산), 고등어 (국산), 참치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),공치캔(공치:대만산),참조기(중국 산),재첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베 트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국 내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지 고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국 내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(공치: 대만산)						

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	잡곡밥 유부숙갓맑은국 우채양배추볶음 토란대나물 마늘종무침 배추김치 소고기양배추죽	잡곡밥 전복미역국 돈육된장불고기 순두부&양념장 짜리고추조림 배추김치 전복미역죽	잡곡밥 홍합살무국 닭살장조림 열무나물 쪽파들기름무침 배추김치 홍합살무죽	잡곡밥 어묵국 참치채소볶음 오이견새우나물 치커리사과무침 배추김치 참치채소죽	잡곡밥 송농 임연수구이 땅콩우영조림 고춧잎나물 배추김치 누룽지죽	잡곡밥 사골곰탕 맛살달걀찜 마늘종볶음 얼갈이나물 배추김치 사골죽	잡곡밥 순두부맑은국 새우살어묵볶음 궁채볶음 김구이&양념장 배추김치 새우채소죽
점심	잡곡밥 아욱국 삼치구이 시래기지짐 건파래무침 배추김치 달걀파래죽	잡곡밥1/2 잔치국수 메밀전병구이 양배추나물 배추김치 저당요구르트 순두부죽	카레라이스 김치국 오징어초무침 콩자반 부추겉절이 깍두기 오징어부추죽	잡곡밥 매콤공나물국 돈육통마늘볶음 청포묵김무침 명이나물 배추김치 소고기공나물죽	잡곡밥 바지락된장국 오징어고추장볶음 건목이버섯나물 참나물무침 배추김치 바지락된장죽	돈육파프리카볶음밥 소고기무국 부추전 아삭이고추무침 배추김치 무가당오렌지주스 소고기무죽	잡곡밥 배추우부국 저당코다리조림 고사리나물 상추무침 배추김치 순두부죽
저녁	잡곡밥 달걀파국 닭살짜장볶음 표고버섯조림 도라지생채 배추김치 닭살버섯죽	잡곡밥 순대국 동그랑땡파프리카조림 고구마순나물 참나물무침 배추김치 돈육파프리카죽	잡곡밥 버섯된장국 가자미양념찜 연근조림 청경채나물 배추김치 소고기버섯죽	잡곡밥 육개장 메추리알곤약조림 애호박볶음 깻잎양념무침 배추김치 달걀애호박죽	잡곡밥 콩가루배춧국 마파두부 물만두찜&초간장 브로콜리참깨무침 깍두기 두부채소죽	잡곡밥 닭살양파국 주꾸미볶음 미역초무침 숙갓나물 배추김치 주꾸미죽	잡곡밥 우거지된장국 소고기파채볶음 무들깨나물 취나물무침 배추김치 무들깨죽
간식	오전: 사과 오후: 두부과자, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 찐달걀, 식혜	오전: 단감 오후: 밤식빵, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 검은콩죽	오전: 키위 오후: 호박송편, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 크래커, 생강차	오전: 바나나 오후: 찐빵, 저당두유
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동,;국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리 고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산), 갈치(국산), 방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산), 전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국 산),재첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베 트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국 내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지 고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국 내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)						