

2026년 10월 중식 식단표

영양사 이소진

2026.09.28

요일	월	화	수	목	금
날짜				10월 1일	10월 2일
				쇠고기버섯덮밥 두부장국 오징어볶음 양파장아찌 후식 김치	잡곡밥 콩비지백탕 코다리콩나물찜 달걀찜 새송이들깨무침 열무김치
간식				제철과일	생신잔치
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
	대체 휴일	잡곡밥 해물순두부찌개 닭봉데리아끼조림 마카로니샐러드 근대나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 함박야채볶음 치커리사과무침 두부조림 총각김치	잡곡밥 소고기미역국 갈치무조림 메추리알조림 얼갈이나물 김치	한글날
간식		제철과일	빵우유	제철과일	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
	잡곡밥 감자고추장국 등심돈까스/소스 그린샐러드 김치부대볶음 열무김치	잡곡밥 아욱건새우국 고등어무조림 근대나물 연두부/양념장 김치	잡곡밥 설렁탕 새송이초무침 꽃맛샐러드 부추전 깍두기	데이케어 나들이	잡곡밥 샤브국 닭볶음탕 무말랭이무침 과일샐러드 김치
간식	요거트	제철과일	빵우유		계란
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
	잡곡밥 동태탕 통다리바베큐 버섯유자청샐러드 툇두부무침 김치	잡곡밥 배추콩가루국 코다리강정 검은깨올방개묵 오이지무침 김치	<개관기념행사> 잡곡밥 콩나물국 장어구이 스크램블에그 상추파채무침 김치	쇠고기쌀국수 흰밥 어묵메알볶음 양파비트초절임 김치 음료	잡곡밥 청국장찌개 제육간장볶음 김치파스타 양념깻잎지 깍두기
간식	요거트	제철과일	월1회 간식	제철과일	고구마
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
	잡곡밥 우삼겹들깨탕 방어무조림 열무나물 토마토소스오믈렛 김치	잡곡밥 감자고추장국 소불고기 김떡만강정 부추깻잎무침 김치	<채식의 날> 가리비표고시래기밥 팽이장국 생선까스/소스 콩나물맛살무침 음료 김치	잡곡밥 육개장 비엔나소세지볶음 두부조림 부추생채 김치	잡곡밥 두부된장국 돈육도라지볶음 콩나물당면무침 모듬콩조림 김치
간식	요거트	제철과일	빵우유	제철과일	감자

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.

*후식은 영양산출에서 제외됨

2026년 10월 석식 식단표

영양사 이소진

2026.09.28

요일	월	화	수	목	금
날짜				10월 1일	10월 2일
				잡곡밥 북어채무국 돈육장조림 두부전/양념장 열무된장무침 김치	잡곡밥 배추된장국 제육불고기 상추겉절이 새우살호박볶음 김치
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
	대체 휴일	잡곡밥 콩나물국 갈치조림 얼갈이나물 깻잎장떡 김치	잡곡밥 두부감자고추장국 쇠고기버섯볶음 얼갈이나물 도토리묵무침 김치	잡곡밥 감자수제비국 죽발냉채 깻순볶음 콩나물무침 김치	한글날
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
	잡곡밥 콩비지찌개 갈비찜 오이무침 단호박조림 김치	잡곡밥 참치김치찌개 두부까스/소스 쇠고기장조림 아삭이고추무침 김치	잡곡밥 청국장 오징어볶음 얼갈이나물 감자조림 김치	데이케어 나들이	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 맛살팽이전 고추지무침 김치
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
	잡곡밥 버섯된장찌개 고등어조림 소시지전 시금치나물 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 상추/쌈장 연근조림 김치	차돌숙주볶음밥 팽이장국 짜조/소스 무생채 후식 김치	잡곡밥 황태채국 조기구이 애호박나물 모듬잡채 김치	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 취나물볶음 마늘쫄무침 김치
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
	잡곡밥 감자된장찌개 닭갈비 해물부추전 깻순나물 김치	잡곡밥 소고기미역국 고등어김치찜 호박나물 메추리알조림 김치	잡곡밥 호박고추장국 돈수육 깻잎샐러드 두부숙갓무침 김치	잡곡밥 소고기배추국 삼치무조림 계란말이 얼갈이나물 김치	잡곡밥 옹심이국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 브로콜리/초장 김치

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.