

# 2024년 10월 식단표



|                  |                                                 | 10/01(화)                                                  | 10/02(수)                                   | 10/03(목)                                        | 10/04(금)                                                        | 10/05(토)                                    | 10/06(일)                                       |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 티타임              |                                                 | 두유                                                        | 미숫가루                                       | 두유                                              | 미숫가루                                                            | 두유                                          | 두유                                             |
| 점심<br>12시        |                                                 | 잡곡밥<br>시금치<br>된장국<br>돈수육<br>배추김치                          | 오리불고기<br>덮밥<br>콩나물국<br>부추무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>맑은동태살국<br>닭살토마토<br>소스볶음<br>파리고추찜<br>배추김치 | 잡곡밥<br>육개장<br>연두부*<br>참깨소스<br>파프리카<br>볶음<br>숙주나물<br>배추김치        | 잡곡밥<br>다시마감자국<br>양배추숙쌈<br>배추김치              | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>순살닭갈비<br>연근흑임자<br>소스무침<br>배추김치 |
| 간식<br>15시        |                                                 | 구운도넛/<br>두유                                               | 삶은 달걀/<br>보리차                              | 쌀과자/<br>두유                                      | 찐감자/<br>옥수수차                                                    | 곡물과자/<br>두유                                 | 초코파이/<br>두유                                    |
| 저녁<br>17시00<br>분 |                                                 |                                                           | 잡곡밥<br>무채국<br>쇠고기육전<br>단호박채<br>볶음<br>배추김치  |                                                 | 잡곡밥<br>근대된장국<br>오징어볶음<br>오이나물<br>배추김치                           |                                             |                                                |
|                  | 10/07(월)                                        | 10/08(화)                                                  | 10/09(수)                                   | 10/10(목)                                        | 10/11(금)                                                        | 10/12(토)                                    | 10/13(일)                                       |
| 티타임              | 미숫가루                                            | 미숫가루                                                      | 두유                                         | 미숫가루                                            | 미숫가루                                                            | 두유                                          | 두유                                             |
| 점심<br>12시        | 잡곡밥<br>만둣국<br>임연수구이<br>고사리볶음<br>깻잎무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>콩가루<br>숙갓국<br>훈제오리찜<br>토마토<br>샐러드<br>치커리무침<br>배추김치 | 바지락<br>칼국수<br>맛살미역<br>줄기전<br>단무지무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>가지미구이<br>연근조림<br>참나물무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>온도토리묵<br>국<br>쇠고기<br>토마토조림<br>고구마순<br>나물<br>오이무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>수제비국<br>돈육편마늘<br>볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치 | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>들기름두부<br>구이<br>참치양파볶음<br>배추김치  |
| 간식15<br>시        | 삶은 달걀/<br>보리차                                   | 바나나                                                       | 카스타드/<br>두유                                | 찐고구마/<br>옥수수차                                   | 물만두/<br>보리차                                                     | 쌀과자/<br>두유                                  | 초코파이/<br>두유                                    |
| 저녁<br>17시00<br>분 | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>두부양념<br>조림<br>느타리버섯<br>볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오징어국<br>달걀<br>스크램블<br>우영채볶음<br>배추김치                |                                            | 잡곡밥<br>육개장<br>달걀찜<br>가지된장구이<br>배추김치             | 잡곡밥<br>무채국<br>마파두부<br>햄브로콜리<br>볶음<br>배추김치                       |                                             |                                                |

|              | 10/14(월)                                                  | 10/15(화)                                                        | 10/16(수)                                           | 10/17(목)                                          | 10/18(금)                                      | 10/19(토)                            | 10/20(일)                                    |
|--------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| 티타임          | 미숫가루                                                      | 미숫가루                                                            | 미숫가루                                               | 미숫가루                                              | 미숫가루                                          | 두유                                  | 두유                                          |
| 점심<br>12시    | 잡곡밥<br>동태살국<br>쇠고기<br>배추찜<br>늪은호박채<br>볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>안매운<br>육개장<br>두부양념<br>조림<br>죽순채들깨<br>볶음<br>치커리무침<br>배추김치 | 열무비빔밥<br>청국장찌개<br>달걀후라이<br>배추김치                    | 잡곡밥<br>콩나물국<br>너비아니구이<br>참치양파볶음<br>브로콜리숙회<br>배추김치 | 잡곡밥<br>만둣국<br>달걀스크램블<br>맛살샐러드<br>비름나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무빠감자탕<br>두부구이<br>참나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건새우<br>다시마국<br>쇠불고기<br>양배추숙쌈<br>배추김치 |
| 간식<br>15시    | 삶은계란/<br>보리차                                              | 토마토                                                             | 카스타드/<br>두유                                        | 찐단호박/<br>보리차                                      | 바나나                                           | 구운도넛/<br>두유                         | 쌀과자/<br>두유                                  |
| 저녁<br>17시00분 | 잡곡밥<br>달걀찜국<br>돈사태찜<br>피망잡채<br>배추김치                       | 잡곡밥<br>콩가루<br>시래기국<br>캔고등어<br>조림<br>도토리묵<br>무침<br>배추김치          | 잡곡밥<br>무쌈국<br>닭다리살<br>스테이크<br>아몬드채실치<br>볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>맑은배춧국<br>연두부*<br>양념장<br>새우살볶음<br>배추김치      | 잡곡밥<br>사골찜국<br>오징어볶음<br>연근흑임자소스<br>무침<br>배추김치 |                                     |                                             |

|              | 10/21(월)                                        | 10/22(화)                                            | 10/23(수)                             | 10/24(목)                                        | 10/25(금)                                       | 10/26(토)                                   | 10/27(일)                                   |
|--------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 티타임          | 미숫가루                                            | 미숫가루                                                | 미숫가루                                 | 미숫가루                                            | 미숫가루                                           | 두유                                         | 두유                                         |
| 점심<br>12시    | 잡곡밥<br>토란양파국<br>삼치양념구이<br>시금치무침<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>돈육카레<br>볶음<br>명엽채조림<br>쪽파무침<br>배추김치 | 온메밀국수<br>야채고로케<br>오이무침<br>배추김치       | 잡곡밥<br>부대찌개<br>달걀찜<br>배추전<br>고구마순<br>나물<br>물김치  | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>오리주물럭<br>단호박찜<br>케일무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>만둣국<br>고추장달걀<br>조림<br>우엉채볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>돈육파채<br>불고기<br>양배추숙쌈<br>배추김치 |
| 간식<br>15시    | 삶은계란/<br>보리차                                    | 호박죽                                                 | 바나나                                  | 구운도넛/<br>옥수수차                                   | 단호박죽                                           | 곡물과자/<br>두유                                | 카스타드/<br>두유                                |
| 저녁<br>17시00분 | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>두부소보로<br>볶음<br>애호박나물<br>배추김치   | 잡곡밥<br>오징어국<br>달걀말이<br>동부묵<br>김무침<br>배추김치           | 잡곡밥<br>복쌈국<br>마파두부<br>양상추샐러드<br>배추김치 | 잡곡밥<br>쇠고기<br>숙주국<br>해물완자<br>볶음<br>연근조림<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무쌈국<br>돈육묵살구이<br>도라지나물<br>배추김치          |                                            |                                            |

|                  | 10/28(월)                                         | 10/29(화)                                                        | 10/30(수)                                       | 10/31(목)                                             |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|--|
| 티타임              | 미숫가루                                             | 미숫가루                                                            | 미숫가루                                           | 미숫가루                                                 |  |  |  |
| 점심<br>12시        | 잡곡밥<br>팽이미소장국<br>쇠고기배추찜<br>맛살샐러드<br>비름나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>가쓰오장국<br>닭다리살콩가<br>루부추찜<br>아몬드채실치<br>볶음<br>청경채무침<br>배추김치 | 쇠고기짜장밥<br>꽃게탕<br>단무지무침<br>배추김치                 | 잡곡밥<br>수제비국<br>훈제오리양파<br>볶음<br>무나물<br>상추쌈<br>배추김치    |  |  |  |
| 간식<br>15시        | 바나나                                              | 찐고구마/<br>옥수수차                                                   | 삶은계란/<br>보리차                                   | 잼모닝빵/<br>두유                                          |  |  |  |
| 저녁<br>17시00<br>분 | 잡곡밥<br>달걀국<br>캔콩치조림<br>당근감자채볶<br>음<br>배추김치       | 잡곡밥<br>사골팓국<br>달걀말이<br>새우살조림<br>배추김치                            | 잡곡밥<br>맑은배춧국<br>삼치데리야끼<br>조림<br>파프리카볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>차돌박이된장<br>찌개<br>두부양념구이<br>느타리버섯볶<br>음<br>배추김치 |  |  |  |

※ 원산지 쌀 : 국내산 남원 / 김치류 : 국내산 남원 · 임실 / 야채류 : 국내산, 수입산 /

생선 : 국내산, 수입산   돼지고기 : 국내산, 수입산 / 소고기 : 수입산

※ 건강보험공단 - 서울강원지역본부 - 송파구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 식단표 참조

※ 식단은 기관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.