

식단표

2026년 10월

금정내사랑주간보호센터

발행처 : 금정구어린이사회복지급식관리지원센터

작성자 : 식생활안전관리원 영양사

출 처 : 식생활안전관리원

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기/쌈채소 콩나물무침 모듬쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자무침 깍두기 사과주스
저녁 식단					백미밥 순두부찌개 동태전/양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 훈제오리구이&머스타드S 연근조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식					야채죽	흑임자죽	들깨죽
오후 간식					어묵탕	찐감자, 차	요거트
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 늪은호박조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육복합 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살양파볶음 양배추찜/쌈장 고사리볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정/쌈채소 연두부찜/양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치
저녁 식단		백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 깍두기	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 소고기당면국 적어무조림 맛살팽이버섯전 미나리숙주나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	백미밥 부대찌개 떡갈비구이 탕평채 얼갈이나물 깍두기
오전 간식		누룽지, 김치	깨죽	호박죽	야채죽	흑임자죽	들깨죽
오후 간식		궁중떡볶이, 차	부침개	물만두	사과	유부초밥, 차	두부김치, 차

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샬레드 깍두기 요구르트	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	카레라이스 팽이버섯장국 생선까스/타르소스 오이나물 깍두기 요구르트	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 소고기가지볶음/쌈채소 컬리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기
저녁 식단		백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 숙갓두부무침 구이김/양념장 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리옛장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	백미밥 소고기묵국 가자미카레구이 느타리버섯볶음 도라지나물 배추김치
오전 간식		누룽지, 김치	깨죽	호박죽	야채죽	흑임자죽	들깨죽
오후 간식		단호박찜	바나나	요거트	토스트, 차	부추전	삶은달걀, 요구르트
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 치커리유자무침 고구마순나물 배추김치	버섯영양밥 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 달걀굴소스조림/쌈채소 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 연두부새싹샐러드/참깨D 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스
저녁 식단		백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	백미밥 황태채묵국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 도토리묵무침 부추콩가루찜 깍두기	백미밥 시금치된장국 적어구이 애호박새우젓볶음 건파래자반 깍두기	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 깍두기
오전 간식		누룽지, 김치	깨죽	호박죽	야채죽	흑임자죽	들깨죽
오후 간식		군만두	김치전, 차	떡, 사과	고구마맛탕	카스타드, 요구르트	수제비
구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우영채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스/소스 양배추콘샬레드 깍두기 요구르트	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 부추무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음/쌈채소 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이/머스타드S 마늘종맛살볶음 청경채겉절이 배추김치
저녁 식단		백미밥 우거지된장국 오리주물럭 늪은호박조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 깍두기
오전 간식		누룽지, 김치	깨죽	호박죽	야채죽	흑임자죽	들깨죽
오후 간식		프렌치토스트, 차	잔치국수	도토리묵	전, 차	사과	감자, 차
원산지 - 쌀(국산), 죽(국산), 두부, 순두부, 콩비지(수입산), 배추(수입김치), 고춧가루(중국산), 돼지고기(국산),오리고기(중국산),고등어(연근해산), 명태(수입산), 갈치(수입산), 참조기(중국산),오징어(수입산),낙지(수입산),주꾸미(수입산),꽃게(수입산),새우(중국산)							

* 매월 셋째 주 수요일은 생신 잔치시에 생일상으로 대체 됩니다. * 식단은 지자체 수급과 센터의 사정에 따라 변경될수 있습니다.