

2026년

10월 식단표

담 당	센 터 장

	월	화	수	목	금	토
1주				1	2	3
				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				근대된장국	순두부찌개	시금치된장국
점심				닭봉조림	계란말이	소고기카레
				부추겉절이	가지볶음	콩나물무침
				고추된장무침	김구이	오이지무침
				김치	김치	김치
간 식				크림스프	핫도그,차	카스타드,두유
2주	5	6	7	8	9	10
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자수제비국	아욱된장국	시금치된장국	김치찌개	바지락맑은국	들깨무국
점심	떡갈비채소볶음	생선까스	제육볶음	연두부,양념장	강된장	소고기짜장
	청포묵김무침	감자조림	숙주나물	무나물	양배추숙쌈	새송이양파볶음
	고추된장무침	오이초무침	애호박볶음	오이양파무침	계란말이	김구이
			양배추숙쌈			
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
간 식	비피더스,쿠키	삶은계란	제철과일	찐고구마	요플레	카스타드,두유
3주	12	13	14	15	16	17
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	얼갈이된장국	소고기묵국	잔치국수	어묵김치국	소세지야채볶음	오징어무국
점심	삼치엿장조림	닭봉조림	팽이버섯전	동그랑땡	오이무침	계란말이
	무나물	오이무침	도토리묵무침	부추무침	콩나물무침	시금치나물
	치커리무침	콩나물무침	오이고추,쌈장	오징어젓갈	오이고추,쌈장	잔멸치볶음
			무생채			
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
간 식	비피더스,쿠키	감자전	제철과일	감자만두	찐고구마	카스타드,두유
4주	19	20	21	22	23	24
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱된장국	소고기미역국	콩나물김치국	순두부찌개	황태무국	어묵탕
점심	닭강정	오삼불고기	훈제오리구이	김치전	소고기채소볶음	해물완자전
	감자채볶음	양배추숙쌈	무쌈	오이지무침	부추겉절이	김구이
	오이양파피클	콩나물무침	아삭이고추,쌈장	연근조림	잔멸치볶음	숙주나물
			애호박볶음			
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
간 식	비피더스,쿠키	크림스프	제철과일	찐만두	핫도그,차	후레쉬베리,차
5주	26	27	28	29	30	31
		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	황태무국	소고기미역국	감자미역국	김치찌개	시금치된장국	들깨미역국
점심	떡갈비구이	동그랑땡	계란말이	비엔나야채볶음	소불고기	어묵전
	호박볶음	무생채	꼬시래기무침	오이무침	양배추쌈,쌈장	미역줄기볶음
	잔멸치볶음	감자조림	팽이버섯볶음	콩나물무침	고사리나물볶음	호박볶음
			청포묵무침			
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
간식	비피더스,쿠키	찐감자	제철과일	요플레	삶은계란	후레쉬베리,차

* 쌀(국내산), 소고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)

* 상기 식단은 재료수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.