2026년 10월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
점심					잡곡밥 사골만둣국 편마늘돈불고기 표고버섯볶음 고춧잎된장무침 배추김치 고구마죽	흑미밥 닭곰탕 고사리고등어조림 파프리카볶음 숙주나물무침 배추김치 계란죽	잡곡밥 탈피들깨미역국 김치두루치기 마늘쫑볶음 도토리묵야채무침 배추김치 우민찌야채죽
오후간식					김치전	단팥빵 흰우유	단호박찜
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	잡곡밥 쇠고기뭇국 제육볶음 사각어묵볶음 배추나물고추장무침 배추김치 버섯죽	잡곡밥 맑은떡국 느타리소불고기 가지볶음 취나물된장무침 배추김치 두부죽	잡곡밥 쇠고기뭇국 LA갈비 한식잡채 시금치나물무침 배추김치 우민찌죽	잡곡밥 맑은무채국 파채돈불고기 고기야채완자전 얼갈이된장무침 배추김치 단호박죽	잡곡밥 청국장찌개 우불고기 느타리버섯볶음 숙주나물무침 배추김치 야채죽	잡곡밥 파송송계란국 짜장밥 미트볼강정 취나물무침 배추김치 크래미죽	잡곡밥 미니잔치국수 돈불고기 계란스크럼블 오징어젓갈 배추김치 계란죽
오후간식	카스타드 요구르트	요플레	마가렛뜨 검은콩두유	삶은감자	브로콜리스프	마늘모닝빵 흰우유	복숭아
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥 얼갈이장국 닭김치볶음 깨순들깨볶음 콩나물무침 배추김치 양송이죽	잡곡밥 맑은무채국 오징어야채볶음 가지볶음 콩알송이볶음 배추김치 누룽미숫죽	잡곡밥 감자수제비국 소불고기 표고참치계란전 양념깻잎지 배추김치 계란죽	잡곡밥 육개장 코다리무조림 스팸감자채볶음 고춧잎나물무침 배추김치 우민찌죽	잡곡밥 시래기장국 돈까스/소스 파프리카볶음 비름나물무침 배추김치 야채죽	잡곡밥 소고기뭇국 파채돈불고기 표고버섯볶음 얼갈이나물무침 배추김치 버섯죽	잡곡밥 된장찌개 꽁치캔김치찜 계란말이 취나물무침 배추김치 크래미죽
오후간식	카스타드 요구르트	요플레	바나나	찰보리빵 흰우유	고소미 망고주스	찐감자 결명자차	스위트콘파래전
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 쇠고기뭇국 단호박닭갈비 표고버섯볶음 브로콜리/초장 배추김치 야채죽	잡곡밥 파송송계란국 돈채야채볶음 가지볶음 열무된장무침 배추김치 미역국죽	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기 나박감자조림 방풍나물무침 배추김치 우민찌죽	잡곡밥 미역장국 고구마닭조림 새우젓호박볶음 가지찜무침 배추김치 계란죽	잡곡밥 청국장찌개 오징어야채볶음 느타리버섯볶음 비름나물무침 배추김치 미여국죽	잡곡밥 순두부백탕 고등어무조림 마늘쫑볶음 콩나물무침 배추김치 옥수수죽	톳영양밥 얼갈이장국 소불고기 날치알계란찜 콩나물무침 배추김치 호박죽
오후간식	카스타드 요구르트	요플레	찐감자 결명자차	바나나	보름달빵 두유	단호박찜 찰토마토	카스타드 요구르트
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 맑은소고기떡국 제육볶음 어묵볶음 취나물무침 배추김치 소고기표고죽	잡곡밥 파송송계란국 돈채야채볶음 가지볶음 얼갈이나물무침 배추김치 야채죽	잡곡밥 쇠고기뭇국 깻잎제육볶음 새우브로콜리볶음 콩나물무침 배추김치 단호박죽	잡곡밥 된장찌개 임연수조림 감자채볶음 방풍된장무침 배추김치 크림스프죽	잡곡밥 닭개장 파채소불고기 표고버섯볶음 양배추찜/쌈장 배추김치 닭죽	잡곡밥 들깨미역국 돈불고기 연근튀김강정 비름나물무침 배추김치 브로콜리죽	잡곡밥 맑은소고기만둣국 짜장 오징어야채볶음 얼갈이나물무침 배추김치 팥죽
오후간식	요플레	요플레	단호박범벅	귤	호빵	삶은호박고구마 결명자차	바나나

※위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

*쌀(백미):국내산 *현미:국내산 *흑미:국내산 *찹쌀:국내산 *포기김치 *(배추,고춧가루):국내산
*얼갈이:국내산 *콩(대두):중국산 *닭고기:국내산 *돼지고기:국내산 *소고기:국내산*고등어:노르웨이산
*동태:러시아산 *코다리:러시아산 *오징어:중국산 *참치(참치캔):원양산 *스모크햄(돼지):국내산 *베이컨(돼지):미국산