

2026년 10월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
점심					잡곡밥 우거지해장국 순살갈치조림 더덕구이 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 제육불고기 감자조림 배추된장나물 나박물김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리통마늘볶음 양배추짬&쌈장 치커리겉절이 깍두기
	칼로리(Kcal)				676	668	451
저녁					잡곡밥 미역국 해물동그랑땡조림 연근조림 갯잎볶음 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 명란계란찜 두부구이&양념장 근대나물 배추김치	잡곡밥 안매운짬뽕탕 탕수육&소스 표고버섯볶음 단무지무침 배추김치
	칼로리(Kcal)				714	519	654
오전간식					견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식					배	양갱&동글레차	삶은달걀&보리차
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심		잡곡밥 된장찌개 오리훈제구이&머스타드 연근조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 소고기육전&양념장 취나물볶음 아삭이오이&초무침 배추김치	잡곡밥 미역국 순살가자미찜 가지나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 부추전 갯잎쌈&쌈무 배추김치	잡곡밥 감자된장국 콩치무조림 더덕무침 새송이버섯볶음 나박물김치	오므라이스 우동국물 동그랑땡전 단무지무침 양배추샐러드&발사믹 D 배추김치
	칼로리(Kcal)		504	619	588	680	521
저녁		잡곡밥 북어무채국 새우살굴소스볶음 채소계란말이 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 떡갈비구이 감자조림 오이지무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕&양념장 돈육볶음 느타리볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 고등어조림 고사리나물 도토리묵채소무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 참스테이크 맛살채소볶음 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 반계탕 온두부짬&김치볶음 명엽채조림 치커리유자무침 깍두기
	칼로리(Kcal)		666	618	597	543	567
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		바나나	생토마토주스	삶은감자&보리차	시루떡&보리차	미숫가루우유	카스테라&보리차
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심		잡곡밥 갈비탕 새우살채소볶음 양념두부조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 계란실파국 돈육볶음 고들빼기무침 오이소박이 배추김치	잡곡밥 순대국 훈제오리부추찜 연근조림 도토리묵무침 배추김치	돈육카레라이스 우동국물 순만두짬&양념장 꽃맛샐러드 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부국 계란말이 순대야채볶음 쪽파무침 배추김치	곤드레밥&양념장 어묵국 소고기채소볶음 잔멸치조림 취나물무침 배추김치
	칼로리(Kcal)		526	533	641	798	472
저녁		잡곡밥 토란국 조기구이 맛살채소볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 오징어파전 감자조림 오이&고추&쌈장 나박물김치	잡곡밥 된장찌개 차돌박이숙주찜 느타리버섯볶음 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 목살채소볶음 양배추짬&쌈장 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 사골파국 명란계란찜 참치김치볶음 실곤약채소무침 깍두기	잡곡밥 숙주맑은국 오삼불고기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치
	칼로리(Kcal)		752	675	582	498	749
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		물만두	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	약과&보리차	바나나

일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심		잡곡밥 복엇국 닭찜 양배추찜&쌈장 도라지볶음 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 온두부찜&김치볶음 멸치조림 근대나물 깍두기	추가밥 잔치국수 떡갈비구이 새송이볶음 양상추샐러드&흑임자 D 배추김치	잡곡밥 아욱국 순살고등어구이 애호박볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨배춧국 참스테이크 우영조림 건곤드레나물 깍두기	잡곡밥 온도토리묵국 닭볶음탕 취나물볶음 청경채겉절이 배추김치
칼로리(Kcal)		688	635	818	489	709	535
저녁		잡곡밥 차돌박이된장찌개 임연수구이 연근조림 마늘쫀지 배추김치	잡곡밥 순대국 손만두찜&초간장 탕평채 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 해물파전 소고기잡채 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥 청경채맑은국 갈비찜 김구이 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 삼치구이 오복지무침 단호박찜 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소불고기 깻잎쌈&쌈장 무생채 배추김치
칼로리(Kcal)		651	605	591	810	542	506
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		한과&보리차	바나나	카스타드	백설기&보리차	식혜	삶은달걀&보리차
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심		잡곡밥 시래기된장국 돈육피망볶음 가지나물 오이들깨무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 해물동그랑땡 브로콜리무침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 사골파국 동태조림 콩나물무침 무청된장나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 닭살오븐구이 청포묵&양념장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 날치알계란찜 감자행볶음 얼갈이된장무침 배추김치	새우볶음밥 우동국물 손만두찜&양념장 마늘장아찌 양상추샐러드&참깨 D 배추김치
칼로리(Kcal)		553	672	520	583	679	717
저녁		잡곡밥 토란국 소고기육전&양념장 감자채피망볶음 고추지무침 백김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 들깨무나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 닭갈비 깻잎쌈&쌈무 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 우거지국 갈치구이 실곤약채소무침 시래기나물볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육수육&쌈장 상추무침 양파절임 배추김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 소불고기 양배추찜&쌈장 숙주당근무침 깍두기
칼로리(Kcal)		594	680	585	478	645	605
오전간식		곡물영양죽	참치야채죽	들깨죽	견과류죽	곡물영양죽	야채죽
오후간식		한과&보리차	소보로빵	단팥빵&무가당두유	단호박찜	곡물바&유자차	떠먹는요구르트

출처 : 충주시 어린이 사회복지 급식관리 지원센터

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

※ 일요일 식단은 센터 사정에 따라 대체 운영합니다.