

2026년 10월식단표(1주~2주)

구분					01(목)	02(금)	03(토)
점심	휴원				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
					근대된장국	물만두국	미역국
					동태전	당근달걀찜	소고기카레소스
					곤드레나물	견과류멸치볶음	부추양파볶음
					애호박볶음	참나물무침	오복지무침
					배추김치	배추김치	배추김치
저녁					백미밥	백미밥	백미밥
					백김치찌개	파개장	청국장찌개
					대패삼겹살볶음	간장닭볶음탕	삼치양념찜
					팽이버섯나물	양배추나물	명엽채볶음
					파프리카냉채	무쌈	세발나물
					깍두기	배추김치	배추김치
오전 간식					감자떡	단호박범벅샌드위치	바나나
							두유
구분	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	휴원	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2
		콩비지찌개	새우살애호박국	유부맑은국	우렁된장국	어묵국	잔치국수
		돈육간장볶음	온두부찜	고등어조림	달걀후라이	소불고기	닭살칠리소스볶음
		청경채나물	번데기조림	옥수수전	팽이버섯볶음	양배추찜+쌈장	근대나물
		오이무침	대파나물	가지양념무침	시금치나물	애호박볶음	치커리유자청무침
		배추김치	볶음김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
		소고기배추국	맑은콩나물국	김치국	근대맑은국	맑은동태찌개	북엇국
		표고버섯조림	토마토달걀볶음	돼지고기구이	오리훈제구이+머스타드	도토리묵무침	마파두부
		취나물볶음	볼어묵조림	잔멸치볶음	고사리나물	파리고추양념찜	콩나물무침
		무나물	브로콜리숙회+초고추장	숙주나물	시래기된장무침	김자반	당근채나물
		배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치
오전 간식		고로케	단팥빵	시리얼+우유	절편	프렌치토스트	찐감자
							오미자차

2026년 10월식단표(3주~4주)

구분	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	곤드레영양밥+양념장	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	알탕	부대찌개	미역국	미소된장국	소고기당면국	북엇국	돈육김치찌개
	제육두반장볶음	두부간장조림	삼치구이	달걀찜	소시지볶음+케첩	닭안심양파볶음	맛살전
	늪은호박나물	한식잡채	부추무침	가지나물	오이탕탕이	땅콩우영무침	오복지들기름무침
	취나물무침	씻은김치볶음	양배추나물	김구이	무나물	대파나물	썩갓나물
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	동치미
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	닭칼국수	백미밥	백미밥	백미밥
	근대된장국	온도토리묵국	등뼈감자탕	메밀전병	연근들깨탕	새우살무국	콩나물국
	소고기찜쌀구이	메추리알장조림	시금치볶음	고사리나물	임연수간장조림	치즈두부구이	쇠고기채소찜
	곤드레나물	어묵볶음	오이고추된장무침	상추겉절이	팽이버섯나물	실곤약채소무침	잔멸치볶음
	브로콜리숙회+초고추장	도라지무침	방울토마토	엑상요구르트	고구마채볶음	궁채나물	양배추샐러드+케요네즈
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전 간식	꿀떡	달걀샌드위치	찐고구마	시루떡	찐만두	소보로빵	모닝빵+딸기잼
			우유				
구분	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	휴원	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥1/2	잡곡밥	잡곡밥	김치볶음밥
		어묵국	콩나물국	크림스프	배추당면국	들깨미역국	맑은우동장국
		코다리양념찜	메추리알장조림	미트볼스파게티	오리훈제구이+머스타드	돈육짜장소스	두부부침
		피망볶음	궁채들깨볶음	곤드레나물	무쌈	오복지무침	무조림
		김자반	치커리무침	늪은호박조림	꼬시래기무침	양파장아찌	고사리나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
		청국장찌개	실파미소장국	백김치찌개	사골국	맑은소고기육개장	물만두국
		돈육고추잡채	깐풍소스닭다리살구이	고등어구이	두부강정	명엽채볶음	달걀참치전
		부추사과무침	당근채나물	고구마순나물	배추나물	시금치나물	도라지나물
		꽃빵	하얀무생채	브로콜리숙회+초고추장	애호박볶음	콩나물무침	상추초무침
		배추김치	배추김치	파김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전 간식		과배기	핫도그	무지개떡	감자범벅샌드위치	바나나	밤설기
						두유	

2026년 10월식단표(5주~6주)

구분	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	휴원	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		새우살애호박국	소고깃국	맑은배추국	어묵국	조갯살맑은국	콩비지국
		햄치즈달걀말이	옥수수전	닭봉구이	동그랑땡	두부채소볶음	콩치김치찜
		우엉조림	잔멸치볶음	팽이버섯볶음	콩나물무침	한식잡채	쪽파김치무침
		우거지나물	썩갓두부무침	시금치나물	양배추볶음	치커리유자청무침	취나물볶음
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	동치미
저녁		백미밥	백미밥	잔치국수	백미밥	백미밥	백미밥
		들깨묵국	콩나물국	편육	청국장찌개	북엇국	유부맑은국
		토마토소스닭볶음	대구양념찜	고사리나물	다진소고기장조림	달걀찜	대패삼겹숙주볶음
		궁채나물	가지볶음	단무지무침	브로콜리볶음	맛살볶음	감자조림
		세발나물무침	부추나물	마늘,고추,새우젓	김자반	당근채나물	곤드레나물
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전 간식		경단	찰보리빵	영양찰떡	달걀빵	찐단호박	바람떡
						매실차	

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

※ 제공되는 식재료는 수급 사정에 따라 아래 원산지 중 변경되어 사용될 수 있습니다.

※ 원산지 표시

쇠고기(호주산, 미국산), 돼지고기(국내산, 미국산, 스페인산), 닭고기(국내산, 브라질산), 오리고기(국내산), 쌀(국내산), 찹쌀(국내산), 잡곡(수입산), 명태(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산), 갈치(세네갈산, 오만산), 적어/장문볼락(포르투갈산), 오징어(국내산, 페루산, 칠레산, 중국산), 낙지(국내산, 베트남산, 중국산), 조기류(국내산, 중국산, 인도산), 꽃게(국내산, 중국산), 전복(국내산), 주꾸미(국내산, 베트남산), 미꾸라지(국내산, 중국산), 아귀(국내산, 중국산), 가리비(국내산, 일본산, 중국산), 우렁쉥이/멍게(국내산), 뱀장어(국내산, 중국산), 배추(국내산, 중국산), 고춧가루(국내산, 중국산), 대두(국내산, 미국산, 캐나다산), 달걀(국내산)

식단표제공_홍성군어린이사회복지급식관리지원센터