

식단표

2026년 10월

하동군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

가족사랑 어른신유치원

구분					10.01(목)	10.02(금)	10.03(토)
점심 식단					잡곡밥 맑은콩나물국 찜닭 도토리묵소무침 구운김 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 생선가스&타르타르 오이양파무침 팍두기 제철과일	백미밥 무채된장국 닭살피망볶음 브로콜리두부무침 달걀장조림 배추김치
저녁 식단					백미밥 순두부찌개 동태전&양념장 미역줄기볶음 도라지사와무침 배추김치	백미밥 감자양파국 혼제오리구이 &머스타드 연근흑임자소스무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 두부맑은국 코다리무조림 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치
오전 간식					새우살채소죽	달걀채소죽	흑임자죽
오후 간식					꿀호떡 두유	떠먹는 요구르트	카스테라 우유
구분	10.04(일)	10.05(월)	10.06(화)	10.07(수)	10.08(목)	10.09(금)	10.10(토)
점심 식단		잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 단호박조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 부대찌개 해물파전 굴뱅이무침 숙갓나물무침 팍두기	백미밥 어묵숙갓국 채소달걀찜 견새우마늘중볶음 시금치나물 배추김치	비빔밥 오부된장국 군만두&양념장 애호박나물 배추김치 제철과일	백미밥 달걀파국 돼지고기채소볶음 무채들깨나물 애호박볶음 배추김치	백미밥 버섯된장국 닭갈비 어묵양파볶음 느타리버섯볶음 배추김치
저녁 식단		백미밥 돌기름미역국 참치김치볶음 두부구이&양념장 진미채간장조림 팍두기	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 콩나물당근무침 팍두기	백미밥 유부맑은국 떡갈비구이 잔멸치파리볶음 새송이버섯조림 배추김치	백미밥 소고기당면국 적어구이 강낭콩조림 들깨죽순나물 팍두기	백미밥 아욱된장국 코다리조림 맛살팽이버섯전 다시마쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 미역된장국 조고기미볶음 감자조림 무생채 배추김치
오전 간식		참치채소죽	달걀채소죽	북어채소죽	두부채소죽	닭살채소죽	소고기채소죽
오후 간식		제철과일	중편 식혜	프렌치토스트 우유	약과 대추차	찜감자 두유	쌀과자 매실차
구분	10.11(일)	10.12(월)	10.13(화)	10.14(수)	10.15(목)	10.16(금)	10.17(토)
점심 식단	유부어묵우동 단무지	채소비빔밥 미소장국 채소달걀찜 마카로니콘샬레드 팍두기 요구르트	백미밥 순살감자탕 매밀전병 도토리묵무침 고시래기오이무침 팍두기	백미밥 새우살미역국 가자미구이 소고기채소볶음 어묵잡채 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 오리불고기 애호박새우살볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 곰탕 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 팍두기	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 사과어묵양파볶음 팍두기
저녁 식단	짜장덮밥 달걀파국 군만두&소스 단무지채무침 요구르트	백미밥 북엇국 해물동그랑땡 감자채피망볶음 애호박나물 배추김치	백미밥 소고기묵국 깻잎어묵전 소시지채소볶음 준권튀김 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 맛살겨자냉채 연근아몬드조림 배추김치	백미밥 콩나물국 고등어구이 달걀말이 새송이버섯볶음 팍두기	김치볶음밥 달걀파국 돈가스&소스 양배추사과샐러드 단무지 제철과일	백미밥 닭개장 청포묵김무침 느타리버섯볶음 무생채 배추김치
오전 간식	김치죽	북어채소죽	달걀채소죽	연두부채소죽	팥죽	닭살채소죽	채소죽
오후 간식	찜고구마 매실차	카스타드 우유	떠먹는 요구르트	핫도그 우유	물만두&양념장 동글레차	고구마맛탕 녹차	소금빵 우유

구분	10.18(일)	10.19(월)	10.20(화)	10.21(수)	10.22(목)	10.23(금)	10.24(토)
점심 식단		백미밥 어묵국 소시지양파볶음 진미채무침 연근조림 배추김치	백미밥 돌래무국 가자미구이 애호박전 견파라자반 팍두기	백미밥 콩나물국 짜장닭볶음 양배추참치볶음 속갓두부무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 달걀장조림 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오리불고기 숙주당근나물무침 양배추쌈&쌈장 팍두기	백미밥 참치김치찌개 매밀전병 다진오징어정갈무침 부추양파무침 배추김치
저녁 식단		백미밥 동태무국 두부양념조림 브로콜리참깨소스무침 숙주나물 배추김치	백미밥 달걀찜국 참치채소볶음 해물동그랑땡 견정콩조림 배추김치	백미밥 우부된장국 돼지고기속주볶음 양념깻잎지무침 팍두기 요구르트	백미밥 시래기된장국 고동어구이 도토리묵&양념장 브로콜리무침 팍두기	백미밥 물만두국 단호박조림 어묵양파볶음 돌래무나물 배추김치	백미밥 종합살뚝국 채소달걀찜 멸치고추장볶음 천사채나물 배추김치
오전 간식		두부채소죽	참치채소죽	버섯죽	달걀채소죽	맛살채소죽	단호박죽
오후 간식		제철과일	백설기 수정과	수수부꾸미 보리차	단팥빵 우유	미니와플 두유	쌀과자 동글레차
구분	10.25(일)	10.26(월)	10.27(화)	10.28(수)	10.29(목)	10.30(금)	10.31(토)
점심 식단	짜장면 단무지	백미밥 해물찜봉국 탕수육&소스 애호박나물 단무지채무침 배추김치	백미밥 콩나물국 오리불고기 양념깻잎지 돌래무나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부찌개 재육볶음 무말랭이무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	잔치국수 추가밥 늪은호박전 치커리양파무침 팍두기 사과주스	백미밥 동태탕 두부양념조림 채어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡채덮밥 달걀파국 콩나물무침 단무지무침 배추김치 요구르트
저녁 식단	카레라이스 팽이버섯된장국 오이무침 팍두기 요구르트/제철과일	잡곡밥 육개장 고동어무조림 새송이버섯볶음 감자채볶음 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 고시래기오이무침 다시마쌈&초장 팍두기	잡곡밥 어묵속갓국 고추잡채 김말이튀김 물미역초무침 배추김치	백미밥 돌래미역국 적어구이 브로콜리두부무침 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨파스&소스 양배추콘샐러드 팍두기 요구르트	백미밥 버섯된장국 채소달걀말이 표고버섯볶음 부추양파무침 팍두기
오전 간식	콩나물채소죽	북어달걀죽	닭살채소죽	두부채소죽	브로콜리죽	새우살채소죽	달걀채소죽
오후 간식	찐감자 보리차	프렌치토스트 우유	자른꿀떡 동글레차	모닝빵 우유	찐고구마 보리차	붕어빵 우유	통밀쿠키 수정과

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 식단표의 같은 식품군 내에서 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 간식비는 별도로 받지않고 있으며, 오후간식은 보호자께서 보내주신 경우에 한하여 제공해드리고 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀- 국내산 / 소고기 - 국내산 / 돼지고기-국내산 / 닭고기 - 국내산 / 김치 - 국내산, 중국산 / 동태 - 러시아 / 가자미 - 러시아 / 불락 - 러시아 / 오징어 - 국내산 / 새우살 - 러시아 / 고동어 - 노르웨이
 ※ 위 식단표는 하동군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공받고 있습니다.