

10월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 영양팀
▶발행일: 2026. 9. 14.

저염·저당 식단(4찬, 노안)(주6일, 점심, 죽간식 1회, 일반간식 1회)

구분				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				김치죽 ⑤⑥⑨	흑임자죽	채소스프죽 ②⑤⑥⑬⑮⑯
점심				잡곡밥 새우살맑은국 ⑨ 물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑮⑯ 가지볶음 ⑤⑥ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 조갯살맑은국 ⑤⑥⑮ 삼치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 브로콜리사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 들깨미역국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮ 우영조림 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 채소모듬피클
오후간식				모닝빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	백설기, 둥글레차	식빵 ①②⑤⑥, 보리차
열량/단백질				884.6/41.6	768.1/34.8	836/31.9
구분	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	흰죽	두유죽 ⑤	크림스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	참깨죽	녹두죽	채소죽 ⑤⑥
점심	잡곡밥 무맑은국 ⑤⑥ 닭살간장조림 ⑤⑥⑮ 깻잎볶음 ⑤⑥ 브로콜리무침 백김치 ⑨	잡곡밥 2/3 흰살생선양파국 ⑤⑥ 다진소고기장조림 ⑤⑥⑮ 콩나물볶음 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	잡곡밥 2/3 늪은호박된장국 ⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 부추나물 백김치 ⑨	잡곡밥 2/3 아욱된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑮ 상추무침 ⑤⑥ 김자반 ⑤⑥ 백김치 ⑨	잡곡밥 2/3 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 새우채소볶음 ⑤⑨ 도토리묵+양념장 ⑤⑥ 애호박무침 백김치 ⑨	잡곡밥 바지락맑은국 ⑮ 소고기배추볶음 ⑤⑥⑮ 깻잎나물 ⑤⑥ 청경채나물 백김치 ⑨
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱	못난이주먹밥 ⑤⑥, 결명자차	찐고구마, 보리차	크래커 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	증편, 옥수수차
열량/단백질	875.5/43.9	816.2/42.2	798/28.9	876.9/26	877.8/53.4	863.5/43.7
구분	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	애호박죽	흑임자죽	흰죽	채소죽 ⑤⑥	우유죽 ②	참깨죽
점심	잡곡밥 2/3 두부된장국 ⑤⑥ 삼치살구이 ⑤⑥ 견과류시금치무침 ⑤⑥⑱ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은콩나물국 ⑤ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑮ 툇무침 ⑤⑥ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소고기채소비빔밥+양념장 ⑤⑥⑮ 애호박된장국 ⑤⑥ 곤약게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부된장국 ⑤⑥ 닭살채소조림 ⑤⑥⑮ 견취나물볶음 ⑤⑥ 치커리무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 흰살생선양파국 ⑤⑥ 주꾸미채소간장볶음 ⑤⑥ 상추무침 ⑤⑥ 도라지들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 북어파국 ⑤⑥ 두부지짐 ⑤⑥ 양배추볶음 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 채소모듬피클
오후간식	찐감자, 메밀차 ③	증편, 둥글레차	전병 ⑤⑥, 보리차	호밀빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	백설기, 오미자차	볶음우동 ⑤⑥
열량/단백질	691.8/35.7	823.7/46	717.1/24.1	898.5/46.4	782.7/35	833/33.8
구분	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	두유죽 ⑤	애호박죽	흑임자죽	소고기스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	흰죽	채소김죽 ⑤⑥
점심	잡곡밥 2/3 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+흑임자소스 ①⑤⑥ 오이파프리카새콤무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 홍합미역국 ⑤⑥⑮ 두부간장조림 ⑤⑥ 가지구이 ⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새우살맑은국 ⑨ 달걀대파찜 ① 부추양파무침 얼갈이나물 ⑤⑥ 채소모듬피클	잡곡밥 2/3 늪은호박된장국 ⑤⑥ 훈제오리깻잎볶음 ②⑤⑥⑮ 도토리묵+양념장 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 토마토양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑱ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 순댓국 ⑤⑥⑮⑯ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 시금치들깨무침 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	참치김가루주먹밥 ⑤⑥, 옥수수차	유과 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	증편, 둥글레차	크래커 ①②⑤⑥, 메밀차 ③	핑거스틱빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	백설기, 결명자차
열량/단백질	883/41.7	848.3/34.3	803.6/39.5	815.6/36.2	818.9/34.1	892/49.5
구분	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	김치죽 ⑤⑥⑨	우유죽 ②	흑임자죽	채소죽 ⑤⑥	늪은호박죽	무죽
점심	잡곡밥 2/3 닭살무국 ⑤⑥⑮ 두부지짐 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤⑥ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑰ 브로콜리무침 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 근대된장국 ⑤⑥ 닭가슴살개소스무침 ⑤⑥⑮ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 조갯살맑은국 ⑤⑥⑮ 달걀채소말이 ①⑤ 감자샐러드 ①⑤ 부추나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 보말국 ③⑤⑥⑮ 흰살생선전 ①⑤⑥ 파프리카새콤무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	잡곡밥 2/3 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑮ 건파래볶음 얼갈이나물 ⑤⑥ 채소모듬피클
오후간식	채소전 ①⑤⑥, 메밀차 ③	모닝빵 ①②⑤⑥, 보리차	오곡쿠기 ①②⑤⑥, 현미녹차	핑거스틱빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	쌀국수 ⑤⑥⑮	찐고구마, 저지방우유 ②
열량/단백질	697.7/33.2	833.3/36	864.4/44.1	872.4/35.5	853.7/39.9	827/33.7

▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯 ※ ㉓야생산란류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분의 식품에 포함되어있습니다

※ 가공식품의 경우 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여주시기 바랍니다.