

2026년 10월 프로그램 일정표

일	월		화		수		목		금		토							
							1		2		3							
	오전						오전	인지	문풍지 색칠	오전	음악 신체	소고난타 OX 퀴즈	오전	인지	케익색칠			
	오후						오후	여가	노래배우기와 스카프	오후	인지	도라지 꽃 수채화	오후	신체	태극기 체조			
		5		6		7		8		9		10						
	오전	인지	요술 맷돌	오전	인지	밤따러가요 꾸미기	오전	인지	뜨개질 퍼즐	오전	인지	호박색칠	오전	음악 신체	손가락	오전	인지	주렁주렁 감 색칠
	오후	신체	템버린	오후	신체	장구	오후		목욕	오후	사회 적응	떡만들기	오후	인지	물감놀이	오후	신체	짜짜이 체조
		12		13		14		15		16		17						
	오전	인지	윷놀이는 어떤 놀이일까?	오전	인지	한글 문패 꾸미기	오전	인지	도미노	오전	인지	물레와 여인 색칠	오전	음악 신체	루프밴드	오전	인지	밤송이 색칠
	오후	신체	스틱체조	오후	신체	장구	오후		목욕	오후	여가 지지	늘푸른 공연 & 생신잔치	오후	인지	화분 수채화	오후	신체	새체조 배우기
		19		20		21		22		23		24						
	오전	인지	달걀 값 계산	오후	인지	가을 꽃병	오전	인지	모자이크 블럭	오전	인지	허수아비 색칠	오전	음악 신체	소프트 볼	오전	인지	고구마 바구니색칠
	오후	신체	저글링 스카프	오후	여가	장구	오후		목욕	오후	여가	민요난타	오후	인지	단풍 수채화	오후	신체	템버린
		26		27		28		29		30		31						
	오후	인지	김밥 만들기	오전	인지	오두막집 꾸미기	오전	인지	동물인지 퍼즐	오전	인지	기차여행 색칠	오후	인지	가을동네색칠 오카리나	오전	인지	두루미 한쌍 색칠
	오후	신체	태극기 체조	오후	여가	장구	오후		목욕	오후	여가	부채운동	오후	음악 신체	신체 고관절 운동	오후	신체	스틱체조

구 분	9월 28일 월요일	9월 29일 화요일	9월 30일 수요일	10월 1일 목요일	10월 2일 금요일	10월 3일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	개천절
	팽이된장국	소고기미역국	들깨수제비국	얼갈이된장국	육개장	바지락살무국
	쭈꾸미돈육떡볶음	피쉬앤칩스	묵은지갈비찜	청양간장불고기	동그랑땡전	닭볶음탕
	간장깨잎지	두부조림	고구마샐러드	온두부	구운김/양념장	궁채장아찌
	콩나물김가루무침	오이부추무침	새송이버섯볶음	미역줄기무침	도토리묵아채무침	숙주나물
건강을 생각하는 저녁	배추김치	배추김치	배추김치	볶음김치	배추김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치찌개	북엇국	돈육애호박찌개	어묵국	김치콩나물국	순두부찌개
	달걀말이	간장불고기	잡채	임연수구이	제육볶음	돈가스
	토마토펜네파스타	취어채조림	김말이강정	우영채조림	돌자반볶음	고추장멸치볶음
죽간식	알갈이나물	파채무침	민물새우무조림	치커리겉절이	청경채나물	그린샐러드
	납작각두기	배추김치	배추김치	배추김치	무생채	깍두기
죽간식	참치야채죽	녹두죽	병아리콩죽	버섯죽	미역죽	단호박죽
구 분	10월 5일 월요일	10월 6일 화요일	10월 7일 수요일	10월 8일 목요일	10월 9일 금요일	10월 10일 토요일
정성이 가득한 점심	대체공휴일	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	한글날	잡곡밥
	달걀국	근대된장국	알탕	수제비국	등뼈감자탕	참치찌개
	고추장채	버섯소불고기	조기구이	돈육고추장불고기	돈채표고버섯볶음	해물동그랑땡전
	짜장	사각어묵볶음	한식잡채	야채계란찜	오이양파무침	파리고추멸치볶음
	단무지무침	상추&쌈장	무나물	근대나물	간장고추지	깻잎순나물
건강을 생각하는 저녁	포기김치	배추김치	배추김치	배추김치	얼갈이김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	돈육김치찌개	닭살미역국	청국장	민물새우구이국	맑은콩나물국	북어국
	고기산적조림	해물콩나물찜	돈육김치볶음	치킨가스/소스	곰치캐무조림	닭고구마조림
	오징어젓무말랭이무침	명엽채조림	연두부&양념장	고사리볶음	김말이튀김	미역줄기볶음
죽간식	참나물겉절이	느타리버섯볶음	파프리카야채샐러드	마카로니샐러드	부추겉절이	오이지무침
	배추김치	배추김치	무생채	배추김치	배추김치	배추김치
죽간식	낙지죽	야채죽	버섯야채죽	닭죽	홍게살야채죽	아욱죽
구 분	10월 13일 월요일	10월 14일 화요일	10월 15일 수요일	10월 16일 목요일	10월 17일 금요일	10월 18일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	어묵탕	동태탕	호박된장국	물만두국	김치콩나물국	아욱된장국
	오리훈제양장피볶음	달걀장조림	생선전	돈가스/소스	고등어구이	돈육간장불고기
	미나리나물	브로콜리&참깨소스	감자채볶음	마늘쫀어묵볶음	비엔나소세지볶음	돌자반볶음
	양배추찜/쌈장	콩나물무침	오이스틱&고추장	청경채겉절이	툇새콤고추장무침	민물새우무조림
건강을 생각하는 저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	무생채	배추김치
	잡곡밥	취나물밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시래기된장국	유부무국	황태국	육개장	꽃게된장국	홍합살미역국
	생선까스&타르타르	오징어초무침	안동식찜닭	표고탕수	마파두부	동그랑땡전
	가지볶음	만두탕수	청포묵죽무침	미역줄기볶음	사모사튀김	팽이버섯볶음
죽간식	콩자반	취나물/간장양념	연근조림	열무된장나물	진미채볶음	시금치나물
	배추김치	무생채	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽간식	버섯죽	소고기야채죽	병아리콩죽	참치죽	야채죽	미역죽
구 분	10월 19일 월요일	10월 20일 화요일	10월 21일 수요일	10월 22일 목요일	10월 23일 금요일	10월 24일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	오므라이스	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부국	우동국물&건더기고명	오징어무국	곰탕	잔치국수	부대찌개
	불맛바삭불고기	치킨너겟	함박스테이크	오리불고기	왕만두찜	크래미달걀말이
	파리고추찜무침	야채볶음/지단/소스	감자튀김	상추&쌈장	단무지무침	브로콜리맛살볶음
	고추장깨잎지	오이지무침	시금치고추장나물	떡볶이	단호박샐러드	무늘개나물
건강을 생각하는 저녁	배추김치	배추김치	배추김치	납작각두기	배추김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기우거지국	꽃게된장국	달걀국	호박새우젓국	닭개장	소고기무국
	메추리알곤약조림	혈행이수육	닭도리탕	가자미튀김	코다리무조림	카레
	잡채	야채춘권	잔멸치볶음	방울어묵고추장볶음	부추전	새우튀김&타르타르
죽간식	해파리냉채	마늘쫀고추장무침	콩나물무침	오이고추쌈장무침	땅콩조림	오이부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽간식	달걀죽	단호박죽	김치죽	버섯야채죽	쭈꾸미죽	미역죽
구 분	10월 26일 월요일	10월 27일 화요일	10월 28일 수요일	10월 29일 목요일	10월 30일 금요일	10월 31일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	찜뽕국	청국장	달걀파국	김치국	콩가루배추국	아욱국
	탕수육&소스	순대야채볶음	아귀콩나물찜	오삼불고기	고등어무조림	닭살야채볶음
	구멍어묵볶음	두부전&양념장	햄야채볶음	쌈무	고구마튀김	단호박튀김
	짜사이무침	마늘쫀장아찌무침	쌈다시마&초장	푸슬리칠리소스무침	구운김/양념장	미역오이초무침
건강을 생각하는 저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	떡국	무채국	배추된장국	닭곰탕	민물새우탕	북엇국
	스크램블에그	후랑크소세지볶음	오리훈제야채볶음	노키	묵은지들기름지짐	너비아니구이
	낙지찜갈	고사리들깨볶음	우영조림	도토리묵양념장	삶은달걀&양념장	두부툇무침
죽간식	상추겉절이	고추지무침	오복지무침	알감자조림	숙주나물	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
죽간식	선복죽	늪은호박죽	야채죽	버섯죽	병아리콩죽	샷죽

* 상기메뉴와 식자재 원산지는 식재수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. 이점 양해 부탁드립니다

* 원산지:쌀,누룽지(국내산), 오리,소,돼지,닭고기(국내산), 포기김치(국내산),배추,불동,얼갈이겉절이(김치)(국내산,고추가루:국내산), 배추김치(국내산)
 오징어/고등어/삼치/병어(국내산),갈치(모로코산), 가자미/코다리/동태(러시아산), 낙지/꽃게/조기/아귀(중국산),곰치(대만산),
 굴비(국내산),바지락살(국내산),홍합살/다슬기살/재첩살(중국산),새우살(베트남산or중국산), 민물새우(국내산),어묵(연육:외국산),오징어젓(중국산)
 두부,순두부,연두부(콩,수입산),스모크햄(돈육:외국산,국내산/계육:국내산), 너비아니,비엔나햄,후랑크햄(돈육,계육:국내산),참치(가다랑어:월양산)
 떡갈비(돈육,우육,계육:국내산), 탕수육/함박스테이크/돈가스(돈육:국내산), 가라아게,동그랑땡(계육:국내산,돈육:외국산), 편육(돈육:국내산)
 미트볼(계육,돈육:국산),팝콘치킨/치킨너겟/치킨가스(계육:국산),칸풍기(계육:국내산,돈육:국내산) 물만두/메밀전병(돈육:국내산),
 사골, 사골농축(우:호주산), 명란젓(러시아산), 돈내장/허파/염통/오소리감투/돈혈/돈지/돈창자(국내산)