

# 2025년 10월 식단

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
			1	2	3
오전 간식			단팥빵⑥, 우유②	♣송편, 매실차(5세) 떡유과, 오미자차(♣3세,4세)	
점 심	<b>▶ 알레르기 유발물질</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣  ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♣유아요리활동		기장밥 열갈이배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	흑미밥 소고기뭇국⑩ 해물등그랑탕①⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 멜론	<b>개천절</b>
오후 간식			꼬마유부초밥, 멜론, 동글레차	떡국⑩, 배	
열량/단백질			625/27	675/26	
	6	7	8	9	10
오전 간식					카스테라⑥, 우유②
점 심	<b>추석</b>	<b>추석</b>	<b>대체휴일</b>	<b>한글날</b>	기장밥 미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 햄구이⑩ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트
오후 간식					소시지떡구이⑮, 보리차
열량/단백질					678/28
	13	14	15	16	17
오전 간식	꿀떡, 배, 보리차	겉걸이밀크롤인⑥, 우리사과100주스	우유슈폰⑥, 우유②	찐고구마, 청포도주스	블루베리요플레②, 우리밀크래커⑥
점 심	흑미밥 어묵국⑤⑥ 영양달걀찜① 오이무침 깍두기⑨ 후식: 배	수수밥 만둣국⑥⑩ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 메추리알장조림①⑤ 깍두기⑨ 후식: 멜론	쇠고기짜장라이스⑤⑥⑩ 계란찜국① 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	검정콩밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨ 후식: 배	기장밥 북어뭇국 돼지고기안심찜스테이크⑤⑥⑩ 배추된장나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 굴
오후 간식	잔치국수①, 파인애플	베이컨오믈렛, 유기농주스	단호박설기, 배, 결명자차	떡만두국⑥⑩, 사과	꼬마김밥, 배, 보리차
열량/단백질	662/26	641/24	638/26	677/28	637/26
	20	21	22	23	24
오전 간식	바람떡, 배, 옥수수차	마들렌⑥, 우유②	플레인식빵⑥, 망고주스	찰보리빵, 굴, 우유②	복숭ាយ거트②⑩, 전병①⑥, 단감
점 심	검정콩밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오징어채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 후식: 굴	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 멜론	소고기계란덮밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	수수밥 호박된장국⑤⑥ 오리훈제구이⑤⑥ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 유산균 요구르트	기장밥 닭고기육개장⑤⑥⑩ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨ 후식: 배
오후 간식	치킨너겟⑥⑮, 떡구이, 보리차	포테이토두부스틱⑥, 배, 포도주스	궁중떡볶이⑩, 사과, 결명자차	햄치즈샌드위치⑥, 오렌지주스	짜장면⑥⑩, 보리차
열량/단백질	652/26	600/23	608/27	668/26	649/20
	27	28	29	30	31
오전 간식	백설기, 보리차	바나나, 우유② 우리밀꿀물와플⑥	완두양공빵⑥, 포도주스	플레인요거트②, 롤링튀밥	식빵샌드⑥, 우유②(3,5세) ♣카스테라경단, 우유②(4세)
점 심	검정콩밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 계란말이① 깍두기⑨ 후식: 굴	수수밥 콩나물국⑤ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 쇠고기근약장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식: 멜론	닭고기카레라이스⑤⑥⑩ 맑은감자국⑤⑥ 어묵맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 후식: 배	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 닭곰탕⑩ 도토리묵+양념장⑤⑥ 우영채조림 깍두기⑨ 후식: 유산균 요구르트
오후 간식	유부우동, 배	조랭이떡국⑩, 파인애플	짜장떡볶이⑩, 결명자차	소세지토마토소파게티, 오렌지주스	고기만두⑥⑩, 배, 보리차
열량/단백질	676/26	675/22	628/21	641/29	671/26

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩			닭고기	오리고기	돼지고기	소고기		배추김치		
	백미	흑미	찰쌀	순두부	두부	국거리용				볶음	고춧가루	배추		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	
	수산물			햄	치킨너겟	너비아니	해물등그랑탕	만두	진미채	생선까스	게맛살	어묵		
고등어	삼치	가공식품 (식육 수산)	돼지고기	닭고기	밀	닭고기	돼지고기	오징어	돼지고기	밀	오징어	민대구	게	연육
국산	국산		외국산, 국산	국산	외국산	국산	국산	페루산, 중국산	국산	외국산	페루산	국산	국산	베트남산, 중국산