

2026년 10월 식단

기 관 명	우송유치원
발 행 일	2026. 09. 11.
작 성 자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)		
				1	2		
오전 간식	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. 소유아요리활동			플레인요거트②, 유기농떡볶밥	찐고구마, 옥수수차		
점 심				햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 계란후라이① 콩나물국⑤ 단무지무침⑤ 배추김치⑨ 후식: 배	기장밥 유부된장국⑤⑥ 수육⑩+상추+쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과		
오후 간식				소고기주먹밥, 보리차	짜장떡볶이⑤⑥⑩, 결명자차		
열량/단백질				672/24	642/24		
	5	6	7	8	9		
오전 간식	개 천 절 대 체 휴 일			딸기요거트② 우리밀크래커②⑥	한 글 날		
점 심				흑미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배		오므라이스+계란지단①⑤⑥ 맑은감자국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트②	흑미밥 소고기육개장⑤⑥⑩ 삼치카레구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과
오후 간식				감자크림스프⑤⑥⑩ 식빵크루통⑥		계란꼬마김밥①, 등글레차	핫도그⑤⑥⑩, 보리차
열량/단백질				640/25		639/28	644/30
	12	13	14	15	16		
오전 간식	고소한 버터 핑거스틱②⑥ 우유②	옥수수 방울기정떡, 보리차	플레인식빵⑥, 우유②	플레인요거트② 우리밀곡물와플①②⑤⑥	롤치즈빵②⑥⑩, 우유②		
점 심	수수밥 근대맑은된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑮ 가지전⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	기장밥 계란실파국①⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 후식: 배	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 고구마순들깨나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 멜론	검정콩밥④ 열갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 후식: 샤인머스켓	수수밥 어묵무국⑤⑥⑦ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 샤인머스켓푸딩		
오후 간식	소고기토마토파팔레⑤⑥⑩ 옥수수차	프렌치토스트①②⑥, 등글레차	짜장면⑤⑥⑩, 결명자차	궁중떡볶이⑤⑥⑩, 등글레차	꼬마유부초밥⑤⑥, 보리차		
열량/단백질	644/30	640/25	672/24	640/25	617/28		
	19	20	21	22	23		
오전 간식	스위트밀크롤②⑥, 우유②	통팔방울기정떡, 보리차	완두앙금빵⑤⑥, 우유②	딸기요거트②, 쌀과자	찐감자, 보리차		
점 심	흑미밥 유부묵국⑤⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과	검정콩밥④ 호박된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 멜론	소고기덮밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트②	밤밥 소고기무국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 계란찜① 김구이 깍두기⑨ 후식: 샤인머스켓	수수밥 순두부계란탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식: 배		
오후 간식	베이컨크림스파게티②⑤⑥⑩ 결명자차	핫도그⑤⑥⑩, 등글레차	감자뢰스티⑤⑥, 결명자차	간장떡볶이⑤⑥⑩, 옥수수차	베이컨떡말이⑩, 결명자차		
열량/단백질	656/21	642/24	640/25	617/28	616/25		
	26	27	28	29	30		
오전 간식	버터롤②⑥, 우유②	꿀떡, 등글레차	햄치즈빵②⑥⑩, 우유②	플레인요거트② 우리밀크래커②⑥	키스테라①⑥, 우유②		
점 심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	밤밥 열무된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 맑은감자국⑤⑥ 두부구이⑤ 배추김치⑨ 후식: 밀감푸딩	검정콩밥④ 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 열갈이배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 샤인머스켓	찰흑미밥 조랭이떡국⑤⑥⑩ 임연수구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과		
오후 간식	단호박크림스프②⑤⑥ 식빵크루통⑥	간장비빔국수①⑤⑥, 옥수수차	햄치즈샌드위치②⑥⑩, 보리차	토마토스파게티⑤⑥⑩ 결명자차	소고기밥구이⑩, 보리차		
열량/단백질	656/21	672/24	639/28	672/24	644/30		

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

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	돼지고기	소고기		깍두기		배추김치	
	백미	흑미	기장	순두부	두부			국거리용	볶음	고춧가루	배추	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)			수산물			훈제오리	조랭이떡	어묵	유부
	삼치	임연수	고등어				임연수	오징어(진미채)	오리고기	쌀	연육	대두	동부콩
	국산	국산	국산				국산	페루	국산	국산	외국산	국산	미얀마산