



# 2026년 10월 급식 식단표

내원정사 유치원  
영양사 홍은지

| 요일          | 월요일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 화요일                                                                                | 수요일                                                                            | 목요일                                                                              | 금요일                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 일자          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                | 1일                                                                               | 2일                                                                                        |
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                | 콩설기                                                                              | 호박죽                                                                                       |
| 중 식         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                | 현미밥<br>순두부백탕(5,6)<br>김치전(5,6)<br>일미채무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                   | 카레라이스<br>(2,5,6,12,16,18)<br>북엇국(5,6)<br>오이양파무침<br>배추김치(8,9,13,18)                        |
| 방과후반간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                | 유부초밥(5,6)                                                                        | 고구마맛탕                                                                                     |
| 열량/단백질/칼슘/철 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                | 429.7/21.98/81.2/1.6                                                             | 372/13/86.04/2.05                                                                         |
| 일자          | 5일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6일                                                                                 | 7일                                                                             | 8일                                                                               | 9일                                                                                        |
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 크림스프<br>(2,5,6,13,15,16)                                                           | 꿀설기                                                                            | 고구마튀김(6)                                                                         |  한가로운날 |
| 중 식         |  개천절                                                                                                                                                                                                                                                         | 잡곡밥<br>아욱국(5,6)<br>비엔나케찹볶음<br>(2,5,6,10,12,16)<br>아귀채무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)    | 수수밥<br>콩나물김치국(5,6,9,13)<br>양념불고기(5,6,10)<br>무나물볶음(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)      | 콩나물밥(5)<br>두부탕국(5,6)<br>해물완자전<br>(5,6,9,17,18)<br>브로콜리볶음(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18) |                                                                                           |
| 방과후반간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 후리가게주먹밥(5,6)                                                                       | 제철과일                                                                           | 가쓰오우동(5,6)                                                                       |                                                                                           |
| 열량/단백질/칼슘/철 | *대체공휴일(개천절)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 445.3/31.5/31.36/1.88                                                              | 373.3/12.11/78.55/1.32                                                         | 374.7/20.68/18.4/0.86                                                            |                                                                                           |
| 일자          | 12일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13일                                                                                | 14일(생일)                                                                        | 15일                                                                              | 16일                                                                                       |
| 오전간식        | 배추전(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 야채튀김(6)                                                                            | 작은요구르트(2)                                                                      | 팔시루떡                                                                             | 미역죽                                                                                       |
| 중 식         | 흑미밥<br>온육국(5,6)<br>만두강정<br>(5,6,10,12,15,16,18)<br>숙주나물무침<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 현미밥<br>호박고추장찌개(5,6)<br>돈육간장조림(5,6,10)<br>청포묵무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)             | 팔밥<br>소고기미역국(5,6,16)<br>파프리카어묵잡채(5,6)<br>계절나물무침<br>배추김치(8,9,13,18)             | 백미밥<br>누룽지탕(5,6)<br>양념닭볶음(5,6,15)<br>단배추된장무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)             | 달걀볶음밥(1)<br>유부채장국(5,6)<br>단무지무침(13)<br>배추김치(8,9,13,18)                                    |
| 방과후반간식      | 김가루주먹밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 간장떡볶이(5,6)                                                                         | 제철과일                                                                           | 잔치국수(5,6)                                                                        | 모닝빵(1,2,5,6)/딸기잼                                                                          |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 482.1/13.68/31.36/1.88                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 414.1/13.22/34.97/1.11                                                             | 394.5/12.7/68.26/1.2                                                           | 465.9/11.04/95.87/1.43                                                           | 364.8/11.34/8/0.7                                                                         |
| 일자          | 19일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20일                                                                                | 21일                                                                            | 22일                                                                              | 23일                                                                                       |
| 오전간식        | 강정                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 김치전(6,8,9,13,18)                                                                   | 고구마튀김(6)                                                                       | 절편                                                                               | 깨죽                                                                                        |
| 중 식         | 차조밥<br>호박된장국(5,6)<br>간장닭볶음(5,6,15)<br>취나물무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 백미밥<br>쇠고기당면국(5,6,16)<br>두부구이(5)/<br>양념장(5,6)<br>잔멸치조림(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)     | 기장밥<br>맑은감자국(5,6)<br>새콤달콤탕수육<br>(2,5,6,10,15,16)<br>콘샐러드(1)<br>배추김치(8,9,13,18) | 수수밥<br>들깨무침국(5,6)<br>콩나물불고기(5,6,10)<br>미역줄기볶음(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)            | 참치야채비빔밥(5)<br>시락국(5,6)<br>김구이<br>배추김치(8,9,13,18)                                          |
| 방과후반간식      | 비빔국수(5,6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 궁중떡볶이(5,6)                                                                         | 제철과일                                                                           | 유부우동(5,6)                                                                        | 야채주먹밥(5,6)                                                                                |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 384.5/12.42/93.47/0.78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 447.5/19.82/50.25/3.22                                                             | 396.4/11.28/38.71/4.16                                                         | 407/12.43/32.2/0.83                                                              | 368.5/13.9/99.81/4.29                                                                     |
| 일자          | 26일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 27일                                                                                | 28일                                                                            | 29일                                                                              | 30일                                                                                       |
| 오전간식        | 인절미                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 배추전(6)                                                                             | 야채튀김(6)                                                                        | 김치전(6,8,9,13,18)                                                                 | 달고나                                                                                       |
| 중 식         | 잡곡밥<br>가쓰오장국(5,6)<br>생선까스(5,6)/<br>타르타르소스(1,2,5)<br>쫄면채소무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                                                                                                                                                                                                                                                            | 수수밥<br>버섯맑은국(5,6)<br>두부조림(5,6)<br>행감자채볶음<br>(2,5,6,10,15,16,18)<br>배추김치(8,9,13,18) | 현미밥<br>돈육짜글이(5,6,10)<br>채소달걀찜(1)<br>우렁조림(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)               | 차조밥<br>배추된장국(5,6)<br>닭살떡볶음(5,6,15)<br>콩나물무침(5)<br>배추김치(8,9,13,18)                | 쇠고기볶음밥(5,6,16)<br>실파달걀국(1)<br>깻잎무침(5,6)<br>배추김치(8,9,13,18)                                |
| 방과후반간식      | 수제비(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 꼬마김밥(2,5,6,10,15)                                                                  | 제철과일                                                                           | 간장국수(5,6)                                                                        | 물만두<br>(5,6,10,15,16,18)                                                                  |
| 열량/단백질/칼슘/철 | 483/17.67/64.28/2.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 471.5/22.44/34.56/0.92                                                             | 479/15.26/28.7/0.79                                                            | 370.1/15.78/57.79/1.4                                                            | 386.1/14.75/43.29/1.35                                                                    |
| 기타 사항       | ※원산지 표시<br>쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 김치(배추, 고춧가루:국내산), 미트볼(국내산), 치킨팝콘(국내산)<br>쌀(국내산), 돈가스(국내산), 두부(콩:수입산), 명태포(러시아산), 일미(페루산), 아귀채(중국산)<br>※알레르기 유발 식품표시<br>:1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀가루 7.고등어 8.게 9.새우 10.돈육 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두<br>15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣<br>※식단은 유치원의 사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. |                                                                                    |                                                                                |                                                                                  |                                                                                           |