

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2026. 9. 14.

작 성: 영양·운영팀



2026년 10월 식단표

4찬식 (아동, 만6-11세)

결재	생활복지사	센터장

익산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜					
식단					
열량/단백질					
간식					
변동사항					
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
식단	대체휴일	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 미니돈까스&소스⑤⑥⑩⑫ 온두부⑤ 새송이버섯볶음⑤ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨) 키위	잡곡밥 (한우)쇠고기당면국⑤⑥⑩ 순살고등어조림(찜)⑤⑥⑦ (치즈②)스크램블에그①⑤ 애호박나물⑤⑥ 오이소박이(깍두기)⑨ 단감	잡곡밥 오징어묵국⑤⑥⑦ (고추장)삼겹살볶음⑤⑥⑩ 깻잎찰치전⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 갯김치(배추김치⑨) 바나나	
열량/단백질		698/23 에너지바⑤⑥+우유② (246/7)	639/26 김밥⑤⑥⑩+보리차 (308/11)	692/35 롤케이크①②⑤⑥+우유② (264/8)	
간식					
변동사항					
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
식단	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ (한우)소불고기⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 미나리나물⑤⑥ 총각김치(깍두기)⑨ 감귤	잡곡밥 들깨감자국⑤⑥ (치즈②)순살찜닭⑤⑥⑩ 애호박배이컨볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 게살양파볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 키위	잡곡밥 (한우)쇠고기육개장⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 배	해물짜장덮밥⑤⑥⑨⑩ 달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ 깍두기⑨ 사과
열량/단백질	650/30 마카롱①②⑤⑥+우유② (268/7)	649/22 핫도그①②⑤⑥+매실주스 (255/5)	650/29 (호박)인절미⑤+우유② (245/8)	697/26 (크랜베리)시리얼+우유② (273/8)	671/24 피자빵①②⑤⑥⑩+요구르트② (283/12)
간식					
변동사항					
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
식단	잡곡밥 (한우)쇠고기미역국⑤⑥⑩ 닭봉데리야끼조림⑤⑥⑩ 부추무침 (요거트②)고구마범벅 배추김치⑨ 단감	잡곡밥 맑은순두부국⑤ 미트볼토마토소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 베이컨양배추볶음⑤⑩ 콘샐러드①⑤ 나박김치(깍두기)⑨ 키위	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ (한우)쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 삼색달걀찜① 오이무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 배	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ (치즈)돈육불고기⑤⑥⑩ 참치당근볶음⑤ 버섯콩나물된장무침⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 사과	삼색나물비빔밥&고추장⑤⑥ 달걀묵국⑤ 어묵볶음⑤⑥ 김구이 배추겉절이(배추김치⑨) 샤인머스켓
열량/단백질	646/22 꿀떡+동굴레차 (258/4)	686/19 (생크림)케이크①②⑤⑥+우유② (266/6)	600/20 소떡소떡⑤⑥⑩+요구르트② (290/9)	606/25 (오곡)쿠키①②⑤⑥+과채주스 (270/4)	503/23 에너지바⑤⑥+우유② (246/7)
간식					
변동사항					
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
식단	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육육⑩ (치즈②)달걀양파볶음①⑤ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥(깍두기)⑨ 배	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 두부양념조림⑤⑥ 도토리묵겉이무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨(배추김치⑨) 단감	잡곡밥 김치찌개⑤⑥⑨ (치즈)돈육불고기⑤⑥⑩ (데친)오징어당근무침⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥ 석박지(깍두기)⑨ 샤인머스켓	잡곡밥 들깨수제비국⑥ (한우)쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 치커리사과무침 배추겉절이(배추김치⑨) 감귤	베이컨토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ [&백미밥(필요시제공)] 양송이스프②⑤ 달다리살구이⑤⑥ 적양배추피클 깍두기⑨ 키위
열량/단백질	666/28 닭강정⑤⑥⑩+오렌지주스 (272/8)	670/22 밤식빵①②⑤⑥+우유② (232/8)	618/30 미니약과①②⑤⑥+두유⑤ (298/8)	620/28 잼샌드위치①②⑤⑥+요구르트② (220/6)	637/28 시리얼+떠먹는요거트② (297/7)
간식					
변동사항					

식단안내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지공국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (복돋업갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
소시지	베이컨	훈제오리	참치	고등어	기타				
돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	오리고기:국내산	다랑어:국내산	국내산					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장								
	※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

대체 식단

[기준: 10월 식단표 4찬식 (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
1일 간식	참치샌드위치①②⑤⑥	245/12	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩	269/11
2일	북엇국⑤⑥	594/30	수제비국⑤⑥	596/24
7일	순살고등어조림(찜)⑤⑥⑦ 김밥⑤⑥⑩	639/26 (308/11)	닭다리살구이(찜)⑤⑩ 묵은지주먹밥⑤⑨	647/26 (191/3)
8일	오징어묵국⑤⑥⑦ 깻잎참치전⑤⑥	692/35	닭살묵국⑩ 깻잎전⑤⑥	685/25
13일	애호박새우살볶음⑤⑥⑨ 어묵바⑤⑥	676/26 (220/9)	애호박베이컨볶음⑤⑥⑩ 핫도그①②⑥⑩	649/22 (255/5)
14일	게살양파볶음⑤⑥	650/29	달걀양파볶음①⑤	646/32
15일	견과류잔멸치조림⑤⑥⑩	697/26	견과류조림⑤⑥⑩	667/19
16일	해물짜장덮밥⑤⑥⑨⑦	671/24	닭살짜장덮밥⑤⑥⑩	624/28
19일	바지락미역국⑤⑥⑩	687/30	(한우)쇠고기미역국⑤⑥⑩	646/22
20일	칠리새우볶음⑤⑥⑨	634/23	미트볼토마토소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬	686/19
22일	참치당근볶음⑤	606/25	두부당근볶음⑤⑥	646/27
23일	어묵볶음⑤⑥ 김구이	503/23	쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥	663/28
27일	순살삼치구이(찜)⑤⑥	647/28	너비아니구이⑤⑥⑩⑬	670/22
28일	(데친)오징어당근무침⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥	659/28	유부숙감무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	631/22
29일	(짜리고추)잔멸치조림⑤⑥	590/27	메추리알장조림①⑤⑥	620/28

▶ 가금류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
2일	닭갈비덮밥⑤⑥⑩	594/30	해물굴소스덮밥⑤⑥⑨⑦⑩	527/32
6일	훈제오리구이&소스	602/28	미니돈까스&소스⑤⑥⑩⑫	698/23
7일	(치즈②)스크램블에그①⑤	639/26	새우살청경채볶음⑤⑥⑨	637/25
12일	달걀말이①⑤	650/30	해물완자전⑤⑥⑨⑦	700/32
13일	(치즈②)순살찜닭⑤⑥⑩	676/26	두부양념조림⑤⑥	640/20
16일	달걀국①	671/24	어묵국⑤⑥	523/17
19일	닭봉데리아끼조림⑤⑥⑩	687/30	고등어데리아끼조림⑤⑥⑦	636/24
21일	삼색달걀찜①	600/20	오징어숙회&초고추장⑤⑥⑦	582/22
23일	닭살묵국⑩	503/23	새우살맑은국⑤⑥⑨	503/26
26일	(치즈②)달걀양파볶음①⑤ 닭강정⑤⑥⑩	666/28 (272/8)	(치즈)참치양파볶음⑤ 새우튀김⑤⑥⑨	667/33 (247/7)
28일	(치즈②)오리주물럭⑤⑥	659/28	(치즈)돈육볼고기⑤⑥⑩	618/30
30일	닭다리살구이⑤⑥⑩	637/28	새우살버터구이②⑨	628/35

- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등