



2026년 10월 식단표

(만3~5세) -일반형-

국공립 명륜자이 어린이집

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

감수일 : 2026.9.23.

작성자 : 영양·기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 10월의 푸드브릿지 : 🍎 무			1 무죽	배	
점심	1 1단계(친해지기) : 무죽 3 3단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 2 2단계(간접노출) : 무간장불고기 4 4단계(적극적노출) : 무나물 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			기장밥 어묵국 ⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 복엇국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식				닭고기주먹밥 ⑤⑬ 736/25	유부우동 ⑤⑥ 668/29	
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	새송이양배추죽	사과	연근죽		키위
점심		잡곡밥 차돌박이된장국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	채소카레라이스 ⑤⑥ 저염유부맑은국 ⑤ 치킨너겟 ①②⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨	기장밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 2 무간장불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치 ⑨		꼬마김밥 ⑤⑥⑩ 칼국수 ⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		찐고구마/우유 ② 814/25	쇠고기쌀국수 ⑩ 700/21	감자채전 ⑤⑥/우유 ② 651/23		채소죽 627/20
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	12(월)	13(화)♥생일상♥	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	바나나	샤인머스켓	단감	오이죽	파인애플	사과
점심	수수밥 조갯살묵국 ⑩ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑬ 청경채사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 북어미역국 ⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 저염실파달걀국 ① 꼬마돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기 ⑨	기장밥 3 쇠고기묵국 ⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 버섯들깨탕 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑩ 연근유자청무침 배추김치 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 김국 ⑤⑥⑨ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑥/우유 ② 740/25	케이크 ①②⑤⑥/요구르트 ② 693/20	우영주먹밥 ⑤⑥ 658/24	마카로니소스샐러드 ①⑤⑥/우유 ② 757/25	채소크림파스타 ②⑤⑥ 742/21	황태죽 663/29
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	바나나	양배추죽	굴	청경채죽	사과	바나나
점심	수수밥 순두부찌개 ⑤ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥ 오이무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 송농 메추리알과일샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 황태국 ⑤⑥ 순살안동찜닭 ⑤⑥⑬ 4 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 물만두국 ⑤⑥⑩⑬⑭ 채소달걀찜 ① 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김치치즈볶음밥 ②⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 홍합시락국 ⑤⑥⑩ 요구르트 ② 깍두기 ⑨
오후간식	씨리얼/우유 ② 707/31	찐단호박/우유 ② 625/20	웨지감자구이 ⑤/우유 ② 648/20	찐밤/우유 ② 623/29	잔멸치주먹밥 ⑤ 627/23	양송이죽 600/20
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	키위	가지죽	파인애플	닭죽 ⑬	배	단감
점심	수수밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑩ 표고감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	쌀밥 크림스프 ②⑤⑥⑬⑭ 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 구운버섯샐러드 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 버섯된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 김치국 ⑨ 삼겹살구이 ⑩ 파프리카오이무침 배추김치 ⑨	연두부된장덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 안매운김치전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑤⑥/우유 ② 739/21	찐고구마/우유 ② 677/20	삶은달걀 ①/우유 ② 605/22	로제파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 663/27	핫케이크 ①②⑤⑥/우유 ② 715/21	견과죽 ⑭ 664/21
열량(kcal)/단백질(g)						

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)		쇠고기	육류			
	백미	현미	참쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우, 육우	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품			
	배추	고춧가루		고등어					치킨너겟	훈제오리	꼬마돈가스	햄박스테이크
									닭고기	오리고기	돈육	돈육
	국내산	국내산		국내산					국내산	국내산	국내산	국내산

☞ 매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.
 ☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



2026년 10월 식단표

(만1~2세) -일반형-

국공립 명륜자이 어린이집

동래구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

감수일 : 2026.9.23.

작성자 : 영양·기획팀

일자	「식단 이용시 참고사항」			1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	1. 10월의 푸드브릿지 : 🍎 무			1 무죽	배	
점심	1 1단계(친해지기) : 무죽 2 2단계(간접노출) : 무 간장불고기 3 3단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 4단계(적극적노출) : 무나물 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			기장밥 어묵국 ⑤⑥ 브로콜리달걀말이①②⑤ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 복엇국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				닭고기주먹밥 ⑤⑬ 478/16	유부우동 ⑤⑥ 434/19	
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	새송이양배추죽	사과	연근죽		키위
점심		잡곡밥 차돌박이된장국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	채소카레라이스 ⑤⑥ 저염유부맑은국 ⑤ 치킨너겟 ①②⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨	기장밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 2 무간장불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치 ⑨		꼬마김밥 ⑤⑥⑩ 칼국수 ⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		찐고구마/우유 ② 552/17	쇠고기쌀국수 ⑩ 455/13	감자채전 ⑤⑥/우유 ② 446/16		채소죽
열량(kcal)/단백질(g)						408/13
일자	12(월)	13(화)♥생일상♥	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	바나나	샤인머스켓	단감	오이죽	파인애플	사과
점심	수수밥 조갯살묵국 ⑩ 쇠고기숙부볶음 ⑤⑥⑬ 청경채사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 북어미역국 ⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 저염실파달걀국 ① 꼬마돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기 ⑨	기장밥 3 쇠고기묵국 ⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 버섯들깨탕 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑩ 연근유자청무침 배추김치 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 김국 ⑤⑥⑨ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑥/우유 ②	케이크 ①②⑤⑥/요구르트 ②	우영주먹밥 ⑤⑥	마카로니소스샐러드 ①⑤⑥/우유 ②	채소크림파스타 ②⑤⑥	항태죽
열량(kcal)/단백질(g)	514/17	468/13	430/15	515/17	472/13	431/19
일자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	바나나	양배추죽	굴	청경채죽	사과	바나나
점심	수수밥 순두부찌개 ⑤ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥ 오이무침 배추김치 ⑨	잡곡밥 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장 ⑤⑥ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 송농 메추리알과일샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 황태국 ⑤⑥ 순살안동찜닭 ⑤⑥⑩ 4 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 물만두국 ⑤⑥⑩⑬⑭ 채소달걀찜 ① 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김치치즈볶음밥 ②⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 홍합시락국 ⑤⑥⑩ 요구르트 ② 깍두기 ⑨
오후간식	씨리얼/우유 ②	찐단호박/우유 ②	웨이감자구이 ⑤/우유 ②	찐밤/우유 ②	잔멸치주먹밥 ⑤	양송이죽
열량(kcal)/단백질(g)	431/19	429/14	444/14	427/20	408/15	393/13
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	키위	가지죽	파인애플	닭죽 ⑤	배	단감
점심	수수밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑩ 표고감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	쌀밥 크림스프 ②⑤⑥⑬⑭ 햄스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 구운버섯샐러드 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 버섯된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 김치국 ⑨ 삼겹살구이 ⑩ 파프리카오이무침 배추김치 ⑨	연두부된장덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 안매운김치전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑤⑥/우유 ②	찐고구마/우유 ②	삶은달걀 ①/우유 ②	로제파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	핫케이크 ①②⑤⑥/우유 ②	견과죽 ⑭
열량(kcal)/단백질(g)	506/15	463/14	416/15	431/17	563/16	436/14

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기		육류		
	백미	현미	참쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우, 육우	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	감치(배추/열갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품				
	배추	고춧가루		고등어					치킨너겟	훈제오리	꼬마돈가스	햄박스테이크	
									닭고기	오리고기	돈육	돈육	
	국내산	국내산		국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	

매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.
위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



2026년 10월 식단표

-이유식-
국공립 명륜자이 어린이집

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.9.16
작성자 : 영양·기획팀
참 고 : 식생활안전관리원

일자		『식단이용시참고사항』			1(목)	2(금)	3(토)개천절
초기(4~5개월)		1. 제철음식 [채 소] 무, 배추, 시금치, 고구마 [해산물] 꽃게, 낙지, 전복, 홍합 [과 일] 사과, 배, 감, 포도 2. 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			양배추미음	양배추미음	
중기(6~8개월)					두부오이죽⑤	달걀노른자버섯죽①	
후기 (9~11개월)	점심				두부오이무른밥⑤	달걀노른자버섯무른밥①	
					아기플레인요구르트②	아기치즈②	
열량/단백질 (kcal / g)	초기				38/1	38/1	
	중기	62/2	85/2				
	후기	126/3	208/7				
일자		5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
초기(4~5개월)			무미음	무미음	비타민미음		비타민미음
중기(6~8개월)			달걀노른자당근죽①	쇠고기청경채죽⑩	흰살생선부추죽		닭가슴살비타민죽⑮
후기 (9~11개월)	점심		달걀노른자당근무른밥①	쇠고기청경채무른밥⑩	흰살생선부추무른밥		닭가슴살비타민무른밥⑮
			간식	바나나핑거푸드	사과퓨레		온두부찜⑤/보리차
열량/단백질 (kcal / g)	초기		37/1	37/1	33/1		33/1
	중기		86/2	72/3	67/3		67/3
	후기		207/5	165/4	144/8		150/6
일자		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기(4~5개월)		찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기(6~8개월)		두부당근죽⑤	쇠고기양송이버섯죽⑮	김찹쌀죽	닭가슴살단호박죽⑮	달걀노른자시금치죽①	두부양배추죽⑤
후기 (9~11개월)	점심	두부당근무른밥⑤	쇠고기양송이버섯무른밥⑮	김찹쌀무른밥	닭가슴살단호박무른밥⑮	달걀노른자시금치무른밥①	두부양배추무른밥⑤
	간식	으깬감자/보리차	블루베리퓨레	달걀노른자스크램블①⑤ / 보리차	호상요구르트②	채소핑거푸드/보리차	단호박퓨레
열량/단백질 (kcal / g)	초기	36/1	36/1	36/1	39/1	39/1	39/1
	중기	64/2	73/3	75/2	67/3	86/2	63/2
	후기	140/4	157/5	176/5	190/10	248/6	135/3
일자		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기(4~5개월)		쇠고기미음⑮	쇠고기미음⑮	쇠고기미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮
중기(6~8개월)		쇠고기배죽⑮	닭가슴살다시마죽⑮	흰살생선찹쌀죽	쇠고기배추죽⑮	닭아욱죽⑮	두부버섯죽⑤
후기 (9~11개월)	점심	쇠고기배무른밥⑮	닭가슴살다시마무른밥⑮	흰살생선찹쌀무른밥	쇠고기배추무른밥⑮	닭아욱무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤
	간식	아기채소비빔면⑤⑥/보리차	아보카도메쉬②	으깬고구마/보리차	배퓨레	아기치즈②	바나나퓨레
열량/단백질 (kcal / g)	초기	46/1	46/1	46/1	42/1	42/1	42/1
	중기	86/2	63/3	85/3	73/3	65/3	62/2
	후기	234/7	192/7	171/4	146/4	177/8	109/3
일자		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기(4~5개월)		사과미음	사과미음	사과미음	배추미음	배추미음	배추미음
중기(6~8개월)		달걀노른자브로콜리죽①	대구채소죽	닭가슴살사과죽⑮	가자미청경채죽	두부참깨죽⑤	쇠고기배추죽⑮
후기 (9~11개월)	점심	달걀노른자브로콜리무른밥①	대구채소무른밥⑮	닭가슴살사과무른밥⑮	가자미청경채무른밥	두부참깨무른밥⑤	쇠고기배추무른밥⑮
	간식	단호박찜/보리차	으깬도토리묵밥	아기쌀과자⑤⑥/보리차	아기치즈②	감퓨레	아기쌀국수⑮
열량/단백질 (kcal / g)	초기	39/1	39/1	39/1	37/1	37/1	37/1
	중기	87/2	62/3	67/3	65/3	61/1	73/3
	후기	146/4	107/5	152/5	177/8	120/3	171/8

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)		쇠고기		육류	
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	연두부	한우, 육우		닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	
	수산물			김치(배추/얼갈이/봄동)			☞ 매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다. ☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.				
	명태			배추	고춧가루						
	수입산			국내산	국내산						

2026년 10월 식단표 석식(만3-5세)

국공립 명륜자이 어린이집

날짜	♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣	1일(목)	2일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)		350.0/14.0	475.0/20.6
저녁	♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀가슴살삼파파프리카볶음⑤⑥⑬ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑦⑱ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 팽이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시			

날짜	5일(월) 대체 휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
열량(kcal)/ 단백질(g)		352.4/15.0	345.9/16.1	329.8/15.8	
저녁	대체 휴일	기장밥 복쌈국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)물만둣국⑤⑥⑩⑬⑱ 오징어볶음⑤⑥⑦ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 달걀찜국① 갈치구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
원산지표시					

날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	347.8/16.3	376.8/16.3	290.9/13.5	344.4/14.3	456.9/14.4
저녁	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 브로콜리숙회(들깨소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 쇠고기탕국⑤⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 실파미소장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭가슴살버섯볶음⑤⑥⑬ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨
원산지표시					

날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	347.8/12.6	454.3/16.1	347.6/13.1	360.2/19.3	338.6/20.4
저녁	흑미밥 양송이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑬⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지들깨국⑤⑥ 레몬소스탕수육①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김국⑤⑥⑨ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑬ 양상추샐러드(발사믹드레싱) 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 온두부찜⑤ 깍두기⑨	보리밥 부추달걀국① 연어구이⑤ 당근양파볶음⑤ 배추김치⑨
원산지표시					

날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	322.0/15.4	417.6/16.3	340.9/18.1	344.1/13.8	362.0/15.2
저녁	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음⑤⑥⑬⑱ 파래전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑱ 당근숙나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
원산지표시					

일괄원산지표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩(두부류)	수산물(냉지 조피볼락, 참돔, 낙지, 마구라지, 병징어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 방어, 전복, 부세, 명태 <건조한 것 제외>)			
		배추	고춧가루	축·국용	반찬용					오징어	갈치	다랑어(참치)	고등어
		국내산	국내산	한우, 육우 국내산	한우, 육우 국내산					국내산	국내산	수입산	국내산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.

2026년 10월 식단표 석식(만1-2세)

국공립 명륜자이 어린이집

날짜	♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣				1일(목)	2일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)					242.1/9.6	330.4/14.3
저녁	♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀가슴살삼선파프리카볶음⑤⑥⑮ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑦⑮ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮ 팽이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시						
날짜	5일(월) 대체 휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	
열량(kcal)/ 단백질(g)		243.0/9.7	240.6/11.1	229.4/10.8		
저녁		기장밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)물만둣국⑤⑥⑩⑮ 오징어볶음⑤⑥⑦ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 달걀찜국① 갈치구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		
원산지표시						
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	
열량(kcal)/ 단백질(g)	241.0/11.6	261.1/11.2	199.1/9.1	241.1/10.0	316.0/9.8	
저녁	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 브로콜리숙회(들깨소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 쇠고기탕국⑤⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 실파미소장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭가슴살버섯볶음⑤⑥⑮ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	
원산지표시						
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	
열량(kcal)/ 단백질(g)	240.6/8.7	311.8/11.2	245.3/8.7	248.9/13.2	234.7/14.0	
저녁	흑미밥 양송이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑦⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우거지들깨국⑤⑥ 레몬소스탕수육①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김국⑤⑥⑨ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑮ 양상추샐러드(발사믹드레싱) 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 온두부찜⑤ 깍두기⑨	보리밥 부추달걀국① 연어구이⑤ 당근양파볶음⑤ 배추김치⑨	
원산지표시						
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	
열량(kcal)/ 단백질(g)	225.5/10.6	292.0/11.4	237/12.3	236.3/9.3	249.5/10.4	
저녁	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음⑤⑥⑮⑩ 파래전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합탕⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
원산지표시						

일 괄 원 산 지 표 시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지 고기	오리 고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 마꾸리, 병정어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	갈치	다랑어(참치)	고등어
		국내산	국내산	국내산	한우, 육우 국내산	한우, 육우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.