

2026년 10월 식단표

(1세 ~ 5세)

금정구청어린이집

9월 4주		1 [목]		2 [금]생일	
오전간식	♥ 식품 알레르기 원아 관리 를 위하여 메뉴 옆 숫자로 알레르기 유발식품 포함 여부를 표시하였습니다.	베리류(견포도, 크랜베리) /떠먹는요구르트		굴	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 / ⑳야황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으나 절임식품 등 함량이 높은 메뉴에만 표시됩니다. ♥ 이달의 제철음식	백미밥		팔찰밥	
		맑은육개장 ⑤⑥⑬		한우미역국	
		채소달걀찜 ①		순살가자미카레구이	
		미역줄기볶음 ⑤		콩나물무침 ⑤	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식	(과일) 배, 사과, 감, 석류 등 (수산) 낙지, 고등어, 게, 갈치, 꽁치, 삼치 등 (농산) 무, 호박, 브로콜리, 고구마, 밤, 연근, 버섯, 땅콩, 녹두 등	호박채전 ①⑤⑥+우유 ②		머핀+우유 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		437.4/16.7	672.9/25.7	421.8/18.8	649/29
10월 1주		5 [월]_대체공휴일		6 [화]	
오전간식		*샤인머스켓		*골드키위	
점심		백미밥		닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑬⑮	
		감자맑은국 ⑤⑥		근대된장국 ⑤⑥	
		오리간장불고기 ⑤⑥		볼어묵볶음 ⑤⑥	
		얼갈이나물 ⑤⑥		배추김치 ⑨	
		깍두기 ⑨			
오후간식		(탕수)만두 ⑤⑥⑩+우유 ②		롤빵 ①②⑤⑥+우유 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		443.6/14.6	682.5/22.4	410.6/16.3	631.7/25.1
10월 2주		12 [월]		13 [화]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		백미밥		닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥	
		시락국 ⑤⑥		달걀찜국 ①	
		미트볼파스타조림 ⑤⑥⑩⑬		양상추요거트샐러드 ②	
		콩나물무침 ⑤		깍두기 ⑨	
		배추김치 ⑨			
오후간식		후리가게주먹밥 ⑤+우유 ②		수제비 ⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		417.9/17	642.9/26.2	446.9/15	687.6/23.1
10월 3주		14 [수]		15 [목]	
오전간식		*샤인머스켓		*사과	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4
10월 4주		19 [월]		20 [화]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		백미밥		닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥	
		아욱된장국 ⑤⑥		달걀찜국 ①	
		간장달걀비 ⑤⑥⑬		양상추샐러드 ⑤⑥	
		애호박나물 ⑤⑥		배추김치 ⑨	
		깍두기 ⑨			
오후간식		후리가게주먹밥 ⑤+우유 ②		수제비 ⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		417.9/17	642.9/26.2	446.9/15	687.6/23.1
10월 5주		21 [수]		22 [목]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4
10월 6주		23 [금]		24 [토]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4
10월 7주		25 [토]		26 [일]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4
10월 8주		27 [화]		28 [수]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4
10월 9주		29 [목]		30 [금]	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4
10월 10주		31 [토]		11월 1주	
오전간식		*참외		*오렌지	
점심		수수밥		기장밥	
		달걀찜국 ①		순두부맑은국 ⑤	
		돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮		너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	
		양상추샐러드 ⑤⑥		오이나물 ⑤⑥	
		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식		고구마맛탕 ⑤+우유 ②		간장비빔국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량 /단백질		영아	유아	영아	유아
		464.1/15.1	714/23.2	438.5/16.5	674.7/25.4

* 본 과일형 1-2세 식단은 '금정구 어린이·사회복지급식관리지원센터'의 영양사가 작성하였으며, 식재료의 공급현황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.(식단작성영양사: 홍여경, 발행일: 2026.09.18.)
* 조리·배식 시 아동의 연령 및 발달 정도에 맞추어 급간식의 크기, 온도, 맛, 제공형태 등을 달리하여 제공합니다. (3-5세는 1-2세 유아 섭취량 기준 155% 제공 / 식단안내문 참고)

이달의 원산지 표시	쌀			배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산 (선택)	외국산				
	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	한우	산				
	식육·어육가공품											
	수산물											
동그랑땡(돈육)			돈가스(돈육)		넉비아니(돈육우육)		훈제오리(오리)		치킨너겟(계육)		탕수육(돈육)	
국내산			국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	



금정구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식 단 안 내 문

보육시설용
발행일 : 2026.01.01

1 식단 제공

- ① 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 의거 작성
- ② **1일 권장 열량의 45%, 단백질 권장섭취량 100% 충족**
 - 1-2세 권장량 : 900kcal, 20g / 식단 : 390~440kcal, 20g
 - 3-5세 권장량 : 1400kcal, 25g / 식단 : 600~680kcal, 25g
- ③ 간식 종류
 - **주 3회 이상 자연식품 제공**
(※표시: 과일, 찐고구마, 찐감자, 찐옥수수, 찐단호박 등)
 - **우유 및 유제품 1일 1회 이상 제공**
- ④ 알레르기 유발식품 : 식품 종류 및 음식명 옆 번호 기재

연령	식단 종류	제공 일자
영아 (4-12개월)	이유식(초·중·후기)	매월 셋째 주 금요일 ※예외(공휴일 고려) 1월(1/21) 4월(4/22) 5월(5/21) 7월(7/22) 10월(10/21)
유아 (1-5세)	일반형(1-2세, 3-5세)	
	죽형(1-2세, 3-5세)	
	과일형(1-2세)	
	저녁형(1-2세, 3-5세)	
	유치원용 간식 목록표	
아동 (6-11세)	조식·중식·석식·간식	

2 식단 감수

<식단 감수 절차>

- ① '식단감수요청서' + '변경식단표(변경 메뉴: 파란색 표시)' 작성하여 센터 메일로 신청
(※ 신청 기한: 식단 제공일로부터 5일, 공휴일 제외)
- ② 담당 영양사가 검토 후 식단감수 확인서 발송
- ③ 승인 메뉴 및 변경 메뉴, 표시사항(열량/단백질, 알레르기 유발식품 표시 번호), 영양사 기타 의견 확인
- ④ 식단표에 수정사항 반영 후 각 가정으로 배포
- ⑤ 식단 감수확인서 인쇄하여 보관

※ 원본 식단의 50% 이내 변경 시 감수 신청 가능
※ 식단, 급식이 제공된 이후 감수 불가
감수 완료 후 임의 변경 금지

<식단 감수 범위>

- ① **식단 감수 대상**
 - 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 변경하는 경우
- ② **식단 감수 권장 사항**
 - 동일 식품군+동일 조리법으로 변경하는 경우

* 열량/단백질 및 알레르기 표시의 정확한 정보전달을 위해 권장
- ③ **감수 신청이 필요 없는 변경 건**
 - 생일 식단 활용
 - 하루 급·간식을 통째로 다른 날로 교차 이동
 - 일부 식품(생과일, 채소·과일, 우유·유제품, 차류 등)의 추가

3 영유아 1인 1회 적정배식량 기준

<3-5세 적정배식량>



밥: 120g, 국: 140ml, 주찬: 50g, 부찬: 40g, 김치: 20g
1-2세는 3-5세 기준량의 65%를 제공

4 26년도부터 달라지는 내용

- ① **건강급식소 앱은 26년 6월부터 사용이 종료됩니다.**
관리 수수료 인상에 따른 조치로 양해 부탁드립니다.
센터 홈페이지와 카카오톡 채널 이용 부탁드립니다.
- ② **감수 신청 기준이 변경률 30%에서 50%로 조정됩니다.**
50%(23일 기준 12일) 이상 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려워 변경 메뉴의 승인/미승인 여부를 판별하여 식단 감수 의견서를 제공해드립니다.
(26년 3월 감수 건부터 적용)
- ③ **카카오톡 채널을 통해 식단 의견을 수렴합니다.**
보다 나은 식단 운영을 위해 식단에 대한 의견을 카카오톡 채널을 통해 상시로 받고자 합니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.