

발행일: 2026. 9. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

북구어린이집 10월 식단

[만3~5세 중형]



요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2 싱겁DAY
오전간식				표고버섯죽	브로콜리죽
점심	◎ 식단 안내 사항 • 10월의 푸드프린트 뿌리채소는 연근 입니다. • 3주 금요일은 국 없는 날, 14주 금요일은 저염식단(싱겁DAY) 이 제공됩니다. • 자연간식(과일류 및 채소류)은 주 3회 이상 제공됩니다. • 식단(간식포함) 에너지 기준: 만3~5세는 약 600~680kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)			기장밥 배춧국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 멸치젓볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				잔치국수⑤⑥ 마시는요거트②	바나나 우유②
에너지/단백질				644/26	644/23(Na:483mg)
날짜	5 대체공휴일	6	7	8 가을 소풍	9 한글날
오전간식					
점심					
오후간식					
에너지/단백질					
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	양배추죽	오트밀죽②	미역죽⑤⑥	참치죽	흑임자죽
점심	차조밥 들깨묵국⑤⑥ 메추리알장조림①②⑤ 잔멸치파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭개장⑤⑥⑬ 간풍두부조림⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	연근 카레라이스⑤⑥ 애호박맑은국⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨	백미밥 팥이미소된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이무침 배추김치⑨	수수밥 송농 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 마시는요거트②	샤인머스켓 우유②	삶은달걀① 우유②	배 우유②
에너지/단백질	605/24	671/25	665/26	671/29	610/23
날짜	19	20	21	22	23 싱겁DAY
오전간식	달걀죽①	시금치죽	누룽지죽	당근치즈죽	녹두죽
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 연근 브로콜리유자청샐러드 배추김치⑨	찹쌀현미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기갈비찜⑤⑥⑬ 김치 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 고등어 연근조림⑤⑥⑦ 감자채피망볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 달걀국①⑤⑥ 닭고기부추볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	시리얼/우유②⑤⑥	굴 우유②	물만두⑤⑥⑩ 마시는요거트②	사과 우유②
에너지/단백질	658/28	649/21	609/26	655/23	650/26(Na:460mg)
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	타락죽②	참깨죽	멸치죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	김가루찹쌀죽
점심	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 훈제오리양파볶음 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 명란달걀찜① 연근 조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기양배추덮밥⑤⑥⑬ 시금치맑은국⑤⑥ 동근어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 버섯당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 연근 깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	방울토마토⑫ 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 마시는요거트②	바나나 우유②	쥬단호박 우유②	굴 우유②
에너지/단백질	672/27	656/23	658/32	672/24	613/26

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		콩
	백미	흑미	현미	잡쌀				배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육 가공품					
	고등어				돈가스	참치	가쓰오부시	함박스테이크	훈제오리	미니핫도그
	국내산				돼지고기	다랑어	다랑어	쇠고기	돼지고기	돼지고기
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

▶ 알레르기 유발식품 19종 ◀ (*알레르기 반응을 보이는 원인이 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 (*㉑아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

생일식단, 견학식단

생일, 견학식단 사용 시 식재료 중복에 유의하세요.
※ 한 주 내 같은 과일 간식이 제공 될 경우 다른 과일로 변경하세요.

날 짜	생일식단	견학식단
오전간식	양파치즈죽②	양송이수프②⑥
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 숙주김무침⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫
오후간식	골드키위 생일케이크①②⑤⑥	포도 우유②
열량/단백질	670/25	621/24

※ 생일식단 미사용 시 식단표 하단의 탕수육(돼지고기) 원산지를 삭제해 주시기 바랍니다.

대체 메뉴

★표시된 메뉴를 대체 메뉴로 변경 시 열량/단백질을 수정하여 사용해 주시고, 식단표 배포 시 ★표시를 삭제해 주세요.

날 짜	기존 메뉴	변경 메뉴	열량/단백질
8일	새우면근전①⑤⑥⑨	새우가스⑤⑥⑨	668/28
16일	송송	다시마양파국⑤⑥ ★포시와 국 없는 날을 삭제해주세요	607/24
21일	단감	굴	609/26
22일	고등어면근조림⑤⑥⑦	쇠고기면근조림⑤⑥⑩	656/20
27일	명란달걀찜①	치즈달걀찜①②	659/22

※ 대체메뉴 사용 시 식단표 하단의 고등어 원산지를 삭제해 주시기 바랍니다.

1. 식단 구성 기준

▶ 북구센터 식단은 「2025년 한국인영양섭취기준」에 준하여 개발하였습니다.

구분	1일 필요에너지(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	식단(간식포함)제공 에너지(kcal)
만 1~2세	900	20	약 390~440
만 3~5세	1400	25	약 600~680

간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공

2. 식단변경 및 감수요청

▶ 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 센터로 식단감수 요청을 하여야 하며, 식단 감수요청 시 **식단감수 요청서와 변경한 식단표**를 식단 발행 월의 **25일까지** 센터 메일로 보내주시기 바랍니다.
(상세 내용 2026년 식단안내문 참고)

▶ 감수요청 메일: dgbukgu@cfsm.or.kr

※ 임의로 식단을 변경 사용할 경우 센터로고 사용이 불가능하며, 주후 식단과 관련된 문제발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

3. 식단 사용 안내

- ▶ 잡곡 제공 시 만 3-5세의 경우 백미량의 5%로 조절하여 제공, 만 1-2세의 경우 백미량의 5%이하로 조절하여 제공합니다.
- ▶ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하고 연령에 따라 배식 시 크기를 작게 잘라 제공합니다. (조리안내서 참고)
- ▶ 밥, 김치류는 연령 및 기호에 따라 변경 가능합니다. (예: 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔백김치↔깍두기)
- ▶ 영유아의 갈증 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 제공하며, 기호에 따라 다른 유제품으로 변경 가능합니다.
【1회 제공 기준(만3-5세):우유-200ml, 마시는요거트-140ml, 떠먹는요거트-90ml, 유아치즈-20g/만1-2세는 만3-5세의 약65%제공】
- ▶ 알레르기가 있는 원아의 경우 알레르기 식품(식단표 참조)을 유의하여 조리, 배식하여 주시기 바랍니다.
※ 식품 알레르기 지침 마련 및 조사지를 보관하고, 대체식품 제공 시 급식운영일지에 반드시 기록하여야 합니다.

4. 어린이 기호식품 품질인증

- ▶ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도.
- ▶ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식품 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품*을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.
- ▶ 어린이 기호식품 품질인증제품 확인방법: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록



5. 원산지 표시 대상

구분	농산물	수산물
표시대상	- 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기, 염소(산양 포함) 및 가공품 - 쌀(밥, 죽, 누룽지) - 배추김치(배추와 고춧가루 개별 표시) - 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 갈치, 조기, 낙지, 고등어, 오징어(진미채 포함), 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조제품 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 및 가공품

