

10월 식 단 안 내 서

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	435/16 670/25	403/16 621/24

※ 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	새우연근전①⑤⑥⑨	새우가스⑤⑥⑨	435/18	668/28
16일	송능	다시마양파국⑤⑥ ★표시와 국 없는 날을 삭제해주세요.	395/15	607/24
21일	단감	굴	396/17	609/26
22일	고등어연근조림⑤⑥⑦	쇠고기연근조림⑤⑥⑩	426/13	656/20
27일	명란달걀찜①	치즈달걀찜①②	428/14	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 요청**을 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@ccfsm.or.kr

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

3. 식단 사용 안내

▶ 잡곡 제공 시 만 3-5세의 경우 백미양의 5%로 조절하여 제공, 만 1-2세의 경우 백미양의 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 칼슘 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 식품 의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도.

▶ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 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, 우렁छ이(명게), 전복, 방어, 부세 및 가공품

발행일: 2026. 9. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

대교어린이집 10월 식단

[만1-2세/만3-5세 죽형]



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2 싱겁DAY	3 개천절
오전간식	◎ 식단 안내 사항 • 10월의 푸드브릿지 뿌리채소는 연근 입니다. • 3주 금요일은 국 없는 날 , 14주 금요일은 저염식단(싱겁DAY) 이 제공됩니다. • 자연간식(과일류 및 채소류) 은 주 3회 이상 제공됩니다. • 만1-2세와 만3-5세 변경 메뉴는 만1-2세/만3-5세로 표시되어 제공됩니다. • 식단(간식포함) 에너지 기준: 만1~2세는 약 390~440kcal, 만3~5세는 약 600~680kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공) • 대교어린이집은 연장반 특별식과 우유를 무료로 제공하고 있습니다. (칼로리+물) • 알레르기가 있는 영유아를 위해 대체식품 (반찬)을 제공합니다.			표고버섯죽	브로콜리죽	
점심				기장밥 배추국 ⑤⑥ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 멸치갯잎볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 순두부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식				잔치국수 ⑤⑥ 마시는요거트 ②	바나나 우유 ②	
연장반간식				참치주먹밥	김주먹밥	
에너지/단백질				419/17 644/26	419/15 644/23	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		닭고기연근죽 ⑤⑥	청경채죽	콩가루죽 ⑤		애호박죽
점심		백미밥 어묵탕 ⑤⑥ 돈육당근볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑬ 된장찌개 ⑤⑥ 김달걀말이 ①②⑤ 깍두기 ⑨	참쌀현미밥 황태미역국 ⑤⑥⑬ 새우연근전 ①⑤⑥⑨ 새송이버섯조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		두부소보로덮밥 ⑤⑥ 감자맑은국 ⑤⑥ 비엔나양파볶음 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨
오후간식		배 우유 ②	멜론 우유 ②	찐고구마 우유 ②		미숫가루우유 ②⑤
연장반간식		어묵볶음밥	계란볶음밥	콩나물덮밥		
에너지/단백질		396/18 610/27	406/17 625/26	434/19 667/28		439/16 675/24
날짜	12	13	14	15	16 국 없는 날	17
오전간식	양배추죽	오트밀죽 ②	미역죽 ⑤⑥	참치죽	흑임자죽	시래기죽 ⑤⑥
점심	차조밥 들깨묵국 ⑤⑥ 매추리알장조림 ①②⑤ 잔멸치파프리카볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 닭가장 ⑤⑥⑬ 간풍두부조림 ⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치 ⑨	연근카레라이스 ⑤⑥ 애호박맑은국 ⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기 ⑨	백미밥 팽이미소된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 오이나물/오이무침 배추김치 ⑨	수수밥 (국없는날)송능 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 시금치두부무침 ⑤ 배추김치 ⑨	(백)김치주먹밥 ⑤⑨ 우동 ⑤⑥ 오징어튀김 ⑤⑥⑦ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 우유 ②	밤식빵 ①②⑤⑥ 마시는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	삶은달걀 ① 우유 ②	배 우유 ②	쌀과자 ⑤⑥ 마시는요거트 ②
연장반간식	김주먹밥	멸치주먹밥	야채볶음밥	김가루주먹밥	감자볶음밥	
에너지/단백질	393/15 605/24	436/16 671/25	432/17 665/26	434/19 671/29	396/15 610/23	428/13 658/21
날짜	19	20	21	22	23 싱겁DAY	24
오전간식	달걀죽 ①	시금치죽	누룽지죽	당근치즈죽	녹두죽	영양잡곡죽
점심	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 연근토마토야채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참쌀현미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 쇠고기갈비찜 ⑤⑥⑬ 김구이 깍두기 ⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 건새우야채국 ⑤⑥⑨ 두부채소조림 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	수수밥 콩나물국 ⑤ 쇠고기연근조림 ⑤⑥⑦ 감자채피망볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	차조밥 달걀국 ①⑤⑥ 닭고기부추볶음 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	모듬버섯덮밥 ⑤⑥ 청경채맑은국 ⑤⑥ 돼지고기목살구이 ⑤⑩⑬ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②	시리얼/우유 ②⑤⑥	단감 우유 ②	물만두 ⑤⑥⑩ 마시는요거트 ②	사과 우유 ②	미니약과 ①②⑤⑥ 떠먹는요거트* ②
연장반간식	야채주먹밥	당근볶음밥	김가루주먹밥	마파두부덮밥	계란볶음밥	
에너지/단백질	428/18 658/28	423/14 649/21	400/17 615/26	426/13 656/20	422/17 650/26	437/14 672/22
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	타락죽 ②	참깨죽	멸치죽	쇠고기죽 ⑤⑥⑬	김가루참쌀죽	배추죽
점심	기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 훈제오리양파볶음 시래기나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 복쌈국 ⑤⑥ 명란달걀찜 ① 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑬ 시금치맑은국 ⑤⑥ 등근어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 버섯당면국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 무나물/무생채 배추김치 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 새우살대파초림 ⑤⑥⑨ 연근개소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑬ 근대양파국 ⑤⑥ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	방울토마토 ⑫ 우유 ②	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩ 마시는요거트 ②	바나나 우유 ②	찐단호박 우유 ②	굴 우유 ②	쿠키 ①②⑤⑥ 마시는요거트 ②
연장반간식	야채주먹밥	참치주먹밥	파프리카볶음밥	간장달걀밥	멸치주먹밥	
에너지/단백질	437/17 672/27	426/15 656/23	428/21 658/32	435/16 672/24	398/17 613/26	418/14 643/22

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		콩	
	백미	흑미	현미	참쌀				배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우/육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육 가공품						
	오징어	고등어	돼지고기	돼지고기	다랑어	다랑어	합박스테이크	훈제오리	미니핫도그	탕수육	탕수육
	원양어산	원양어산	국내산	국내산	원양어산	원양어산	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 ⑬야생장류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (※야생장류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)