

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 9. 10.

2026년 10월 1-2세 일반형 식단

달성군어린이급식관리지원센터 국공립 옥포어린이집

월		화		수		목		금		토	
날짜						1		2		3	
오전간식						현미죽		찐감자/생수			
점심						백미밥 숙주맑은국 간장순살치킨 ①⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑬⑱ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식						김주먹밥/우유②		물만두&간장⑤⑥⑩/ 우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)						403/15		418/16		개천절	
날짜		5 대체공휴일		6		7 편안날		8		9	
오전간식		흑임자죽		사과		바나나					
점심		백미밥 참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 달걀실핏국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨		소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ 배추맑은국 두부구이⑤⑥ 백각두기⑨					
오후간식		미니약과①②⑤⑥/ 우유②		고구마샐러드①⑤/ 우유②		머핀①②⑤⑥/ 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)		426/16		422/17		413/15		가족과 함께하는 현장견학		한글날 (휴원)	
날짜		12 편안날		13		14		15		16	
오전간식		단감		당근죽		키위		애호박죽		토마토⑫	
점심		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 깨잎된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑱ 느타리버섯무침⑤ 백각두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물 백김치⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ (대체:매추리알장조림 ①⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		우영주먹밥⑤⑥/ 우유②		미니우동⑤⑥/ 우유②		저당시리얼/우유②		감자버터구이②/ 우유②		소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		402/17		406/17		407/16		407/18		412/16(대체:414/16)	
날짜		19 편안날		20		21		22		23	
오전간식		찐감자/생수		들깨죽		사과		흑미죽		바나나	
점심		백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기우영조림 ⑤⑥⑱ 무나물 백김치⑨		백미밥 근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물찜⑤⑥ 백각두기⑨		소고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑨ 백김치⑨		백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 백각두기⑨		백미밥 복엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		간장비빔당면⑤⑥⑬/ 우유②		삶은달걀①/우유②		단호박조림⑤/ 우유②		크림빵①②⑤⑥/ 우유②		수제비⑥/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		406/17		393/18		414/18		424/19		410/19	
날짜		26		27		28		29		30 편안날	
오전간식		토마토⑫		닭죽⑮		키위		들깨죽		배	
점심		백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 양송이된장국⑤⑥ 간장가자미찜⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 백각두기⑨		백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤ 백김치⑨		백미밥 양배추맑은국 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 백각두기⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑱ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		미숫가루⑤/우유②		로제스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑱⑲/우유②		롤빵①②⑤⑥/ 우유②		유부주먹밥⑤⑥/ 우유②		어묵탕⑤⑥/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		401/17		402/18		396/19		420/15		391/18	

▶식단(간식포함) 에너지기준
-1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal - 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함
▶알레르기유발식품 19종
①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯오징어, ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑱자
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신매뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일 ▶파란색 : 연령을 구분한 메뉴 ▶편안날 : 편식 안하는 날(이달의 식재료: 우영)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물		
	백미	현미	참쌀	흑미	배추	■한우□육우□젓소				두부류	전복	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타 가공식품	참치미역국[참치캔(다랑어):원양어선산] 오리불고기(훈제오리:국내산) 수제돈까스 (돼지고기 :국내산)											

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 9. 10.

2026년 10월 3-5세 일반형 식단

달성군어린이급식관리지원센터 국공립 옥포어린이집

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식				현미죽	찐감자/생수	
점심				백미밥 숙주맑은국 간장순살치킨 ①⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑩⑧ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				김주먹밥/우유②	물만두&간장⑤⑥⑩/ 우유②	개천절
에너지(kcal)/단백질(g)				637/25	664/26	
날짜	5 대체공휴일	6	7 편안날	8	9	10
오전간식	흑임자죽	사과	바나나			율무죽
점심	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀실팍국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ 배추맑은국 두부구이⑤⑥ 깍두기⑨			오리고기토마토볶음밥 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 부추맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니약과①②⑤⑥/ 우유②	고구마샐러드①⑤/ 우유②	머핀①②⑤⑥/ 우유②	가족과 함께하는 현장견학	한글날(휴원)	당근양파전①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	673/26	670/27	652/24			658/28
날짜	12	13	14	15 편안날	16	17
오전간식	단감	당근죽	키위	애호박죽	토마토⑫	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 깨워된장국⑤⑥ 매콤순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ (대체:메추리알장조림 ①⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장오징어덮밥 ⑤⑥⑭ 소고기국⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/ 우유②	미니우동⑤⑥/ 우유②	저당시리얼/우유②	감자버터구이②/ 우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	마카로니샐러드①⑤/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	640/27	669/28	643/25	648/29	656/26(대체:658/25)	680/27
날짜	19 편안날	20	21	22	23	24
오전간식	찐감자/생수	들깨죽	사과	흑미죽	바나나	렌틸콩죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기우영조림 ⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	백미밥 근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물찜⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 깍두기⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기마늘볶음밥 ⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	간장비빔당면⑤⑥⑬/ 우유②	삶은달걀①/우유②	단호박조림⑤/ 우유②	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	수제비⑥/우유②	유과②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	649/27	621/29	659/28	670/29	652/30	632/30
날짜	26	27	28	29	30 편안날	31
오전간식	토마토⑫	닭죽⑮	키위	들깨죽	배	수수죽
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이된장국⑤⑥ 양념가자미찜⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 시금치맑은국 오리고기채소찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미숫가루⑤/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑰/우유②	롤빵①②⑤⑥/ 우유②	유부주먹밥⑤⑥/ 우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	배추전①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	638/28	638/29	631/30	663/24	623/29	659/26

▶식단(간식포함) 에너지기준

-1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal - 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함

▶알레르기유발식품 19종

①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소과일 ▶파란색 : 연령을 구분한 메뉴 ▶편안날 : 편식 못하는 날(이달의 식재료: 깻잎)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물			
	백미	현미	참쌀	흑미	배추	고춧가루	■한우□육우□젓소				두부류	전복	오징어	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타 가공식품														
참치미역국[참치캔(다랑어):원양어선산] 오리불고기(훈제오리:국내산)															
수제돈까스 (돼지고기 :국내산)															

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]

※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.