

10월 시청중앙어린이집 식단 (만3-5세)

발행처  조선대학교와 함께하는 전남광주통합특별시
동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일 2026. 9. 21. * 식단제공: 엄정연 영양사

첫째주	일자/요일	▼저염메뉴 무소스버섯소불고기 ▼저당메뉴 삼치우자청조림 ■다문화메뉴 🇮🇹 치킨키치아토레(이탈리아식 닭볶음탕) ◆푸드브릿지 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 좋아하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 브로콜리, 비트, 사과와 식이섬유가 풍부하며, 설탕과 지방은 최소화하여 아동에 도움을 줍니다. *자구데이 육류를 제외하고 우제품, 달걀, 해산물을 허용하는 패스코메치테리언 식단입니다. *TCS Food 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.		★알레르기 유발식품★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④당근 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 포합) ⑲산 ※야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1일(목)	2일(금) 푸드브릿지	3일(토) 개천절
	오전간식					녹두죽	◆브로콜리죽	
	점심					쌀밥 새송이버섯국 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 깎두기⑨	수수밥 건새우국⑨ 양파달걀볶음①⑤ 숙움무요나물 배추김치⑨	
	오후간식					채소주먹밥	바나나, 우유②	
열량/단백질					628/22	654/21		
둘째주	일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화) 저당메뉴	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)	
	오전간식		흑미영양죽	김가루잡쌀죽	채소죽		취나물죽	
	점심		기장밥 두부된장국⑤⑥ ♣삼치우자청조림⑤ 늙은호박채볶음⑤ 배추김치⑨	돼지고기 깎두기볶음밥 ⑤⑨⑩ 부추김치국 상추도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 가쓰오장국⑤⑥⑬ 닭살굴소스볶음⑬⑧ 콩나물무침⑤ 깎두기⑨		게맛살달걀볶음 ①⑤⑥⑧ 우영된장국⑤⑥ 열갈이나물 깎두기⑨	
	오후간식		물만두⑤⑥⑩⑬⑭⑧ 저당요구르트②	씨없는포도 계란교자①②⑥	한입짬뽕⑤⑥ 식혜			
	열량/단백질		617/26	643/17	608/20		447/14	
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 저염메뉴	16일(금) 푸드브릿지	17일(토)		
오전간식	누룽지죽	당근죽	전복죽⑧	연근채소죽	돈안심양배추죽⑩	바나나호두죽⑭		
점심	감장쌀밥 근대된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깎두기⑨	차조밥 콩가루배추국⑤⑥ 오리들깨된장볶음⑤⑥ 잔멸치무침⑤⑥ 깎두기⑨	쌀밥 하이라이스스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑧ 어묵당근볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ ♥무소스버섯소불고기 ⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ ◆브로콜리달걀찜① 숙주나물 깎두기⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫ 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 양상추콘샐러드①⑤⑥⑬ 깎두기⑨		
오후간식	단감, 두유⑤	채소구이&요거트스스②	바나나, 사과자	머핀①②⑤⑥, 우유②	배, 약밥			
열량/단백질	655/25	624/21	648/19	649/22	638/19	427/11		
셋째주	일자/요일	19일(월)	20일(화) 다문화메뉴	21일(수)	22일(목)	23일(금) 푸드브릿지	24일(토)	
	오전간식	렌틸콩죽⑤	감자채소죽	단호박죽	순두부죽⑤	양파달걀죽⑮	김치치즈죽②⑨	
	점심	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 참치단면볶음⑤⑥ 파프리카시금치무침 배추김치⑨	감장쌀밥 사골파국⑬ ■치킨키치아토레 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (이탈리아식 닭볶음탕) 가지나물⑤⑥ 깎두기⑨	비빔밥/양념장⑤⑥⑬ 무청된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 김치국⑨ 오징어콩나물찜⑤⑥⑬ 청경채나물 깎두기⑨	차조밥 유부장국⑤⑥⑬ ◆돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	수수밥 청국장⑤ 너비아나구이⑤⑥⑬ 고춧잎나물 깎두기⑨	
	오후간식	씨없는포도 모듬채소전①⑤⑥	수제비떡볶이⑤⑥ 보리차	굴, 찐달걀①	찐고구마, 매실차	바나나, 찹보리빵①⑥		
	열량/단백질	647/21	618/20	659/25	661/18	639/23	469/20	
다섯째주	일자/요일	26일(월) 자구데이	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 푸드브릿지	31일(토)	
	오전간식	시금치죽	동태살누룽지죽	감정개죽	소고기죽⑬	현미채소죽	참쌀찐죽⑮	
	점심	수수밥 미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청오이볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 돈치양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 깎두기⑨	쌀밥 카레라이스스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑧ 애호박나물⑤ 당근콩나물무침⑤ 깎두기⑨	감장쌀밥 버섯순두부국⑤ 베이컨감자조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ ◆브로콜리볶음⑤ 깎두기⑨	꼬마김밥⑤⑬ 달걀살파국① 어묵조림⑤⑥ 깎두기⑨	
	오후간식	굴, 플레인요플레②	맛살튀김⑤⑥⑧, 보리차	사과, 유아치즈②	미니우동⑤⑥	바나나, 우유②		
	열량/단백질	634/20	642/25	625/20	623/23	639/22	500/17	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	참쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	열갈이	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산물 가공품					식육가공품				
	전복	오징어	명태(동태)		참치(다랑어)					미트볼		너비아니	베이컨	
		국산	국산	러시아산	원양산					돼지고기(국산) 닭고기(국산)		돼지고기(국산)		돼지고기(미국산)

* 과일은 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다*

10월 시청중앙어린이집 식단 (만1-2세)

발행처  조선대학교와 함께하는 전남광주동합특설시
동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일 2026. 9. 21. * 식단제공: 엄정연 영양사

첫째주	일자/요일	♥저염메뉴 무스스비빔소불고기 ♣저당메뉴 삼치유자청조림 ■다문화메뉴 치킨카치아토레(이탈리아식 닭볶음탕) ◆푸드브릿지 같은 재료로 조리법을 달리 재공하여 아이들이 좋아하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 브로콜리 비타민C와 식이섬유가 풍부하며, 설포라판은 항산화 항염증 작용에 도움을 줍니다. *자구데이 육류를 제외하고 우제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코배지테리언 식단입니다. *TCS Food 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.		★알레르기 유발식품★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④당류 ⑤대두 ⑥알 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴) ⑲전복 ㉑홍합 ㉒포함 ㉓야채류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1일(목)	2일(금) 푸드브릿지	3일(토) 개천절
	오전간식					녹두죽	◆브로콜리죽	
	점심					쌀밥 새송이버섯국 소고기양배추볶음⑤⑥⑩ 깎뚜기⑨	수수밥 간새우국⑨ 양파달걀볶음①⑤ 숙음무잎나물 배추김치⑨	
	오후간식					채소주먹밥	바나나 우유②	
	열량/단백질					408/14	425/14	
둘째주	일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화) 저당메뉴	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)	
	오전간식	흑미영양죽		김가루잡쌀죽	채소죽		취나물죽	
	점심		기장밥 두부된장국⑤⑥ ♣삼치유자청조림⑤ 늪은호박채볶음⑤ 배추김치⑨	돼지고기볶음밥⑩ 부추김치국 상추도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 가쓰오장국⑤⑥⑩⑧ 달걀굴소스볶음⑤⑩⑧ 콩나물무침⑤ 깎뚜기⑨		게맛살달걀볶음 ①⑤⑥⑧ 우영된장국⑤⑥ 열갈이나물 깎뚜기⑨	
	오후간식		물만두⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑧ 저당요구르트②	씨없는포도 계란고자①②⑥	한입짬뽕⑤⑥ 식혜			
	열량/단백질		401/17	419/11	406/13		291/9	
셋째주	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 저염메뉴	16일(금) 푸드브릿지	17일(토)	
	오전간식	누룽지죽	당근죽	전복죽⑩	연근채소죽	돈안삼양배추죽⑩	바나나호두죽⑭	
	점심	검정쌀밥 근대된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫⑬ 노트리버섯나물⑤⑥ 깎뚜기⑨	차조밥 콩가루배추국⑤⑥ 오리들깨된장볶음⑤⑥ 잔멸치무침⑤⑥ 깎뚜기⑨	쌀밥 하이라이스스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑧ 어묵당근볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ ♥무스스비빔소불고기 ⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ ◆브로콜리달걀찜① 숙주나물 깎뚜기⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫ 크림스프②⑤⑥⑬⑭⑧ 양상추샐러드①⑤ 깎뚜기⑨	
	오후간식	단감 두유⑤	채소구이&요거트소스②	바나나 사과차	머핀①②⑤⑥ 우유②	배 약밥		
	열량/단백질	426/17	406/14	421/12	422/15	415/12	277/7	
넷째주	일자/요일	19일(월)	20일(화) 다문화메뉴	21일(수)	22일(목)	23일(금) 푸드브릿지	24일(토)	
	오전간식	렌틸콩죽⑤	감자채소죽	단호박죽	순두부죽⑤	양파달걀죽⑤	김치찌즈죽②⑨	
	점심	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 참치당면볶음⑤⑥ 파프리카고무침 배추김치⑨	검정쌀밥 사골파국⑩ ■치킨카치아토레 ⑤⑥⑫⑬⑭ (이탈리아식 닭볶음탕) 가자나물⑤⑥ 깎뚜기⑨	비빔밥/간장양념장⑤⑥⑩⑧ 무청된장국⑤⑥ 달걀굴라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 순한김치국⑨ 오징어콩나물찜⑤⑥⑪⑦ 청강채나물 깎뚜기⑨	차조밥 유부장국⑤⑥⑩⑧ ◆돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	수수밥 청국장⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑧ 고춧잎나물 깎뚜기⑨	
	오후간식	씨없는포도 모듬채소전①⑤⑥	수제바삭볶이⑤⑥ 보리차	굴 찜달걀①	찐고구마 매실차	바나나 찹보리빵①⑥		
	열량/단백질	421/14	402/13	429/16	430/11	415/15	305/13	
다섯째주	일자/요일	26일(월) 자구데이	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 푸드브릿지	31일(토)	
	오전간식	시금치죽	동태살누룽지죽	검정깨죽	소고기죽⑩	현미채소죽	참쌀자죽⑨	
	점심	수수밥 미역국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 청오이볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 돈채양파볶음⑤⑥⑩⑧ 숙주나물 깎뚜기⑨	쌀밥 카레라이스스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑧ 애호박나물⑤ 당근콩나물무침⑤ 깎뚜기⑨	검정쌀밥 버섯순두부국⑤ 베이컨감자조림⑤⑥⑩⑧ 새콤무생채 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬⑤ ◆브로콜리볶음⑤ 깎뚜기⑨	고마김밥⑤⑬ 달걀살파국① 어묵조림⑤⑥ 깎뚜기⑨	
	오후간식	굴 플레인요플레②	맛살튀김⑤⑥⑧ 보리차	사과 유아치즈②	미니우동⑤⑥	바나나 우유②		
	열량/단백질	412/13	417/16	424/12	405/15	416/14	325/11	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치		소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	열갈이	고춧가루	국거리용	불고기용		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산
	수산물				수산물가공품				식육가공품				
	전복	오징어	명태(동태)		참치(다랑어)				미트볼	너비아니	베이컨		

* 과일은 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다 *

★ 알레르기 유발식품(19종)

부모와 교사분들이 식품 알레르기에 빠르게 대처할 수 있도록 **메뉴명 옆에 숫자로 표시**하였으니 알레르기 반응을 일으키는 아동에게는 참고하여 해당되는 식품을 제한하시기 바랍니다.

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

식품 알레르기 대체 식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	· 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 · 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차 반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질원에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
고기	· 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 · 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체 (철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담)
콩	· 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) · 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	· 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 · 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

식품 알레르기 대체식 제공 방법

구 분	관 리 방 법	예 시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료일 경우 → 주재료를 대체 식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법)	달걀 알레르기 영·유아 * 달걀찜→연두부찜 * 달걀말이→두부부침, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품을 넣고 조리	달걀 알레르기 영·유아 * 소고기메추리알장조림 : 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가 * 육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가 땅콩 알레르기 영·유아 * 멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	달걀 알레르기 영·유아 * 반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리 밀가루 알레르기 영·유아 * 반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽
가공식품 제공	식품 표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	달걀 알레르기 영·유아 * 어묵 : 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용