

기관명	피노키오어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	

10월 식단표

대전동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

(1-2세 죽간식)



날짜/요일				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	▶ : 푸러미 ▶ : 자연간식 ▶ Na-day 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→순남(2회) ▶식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요	간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요. (예: 오렌지, 꿀떡 등)	율무죽⑤⑥ 흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드+ 이탈리안드레싱 깍두기⑨	가지죽⑤ 기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부간장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	개천절
점심				김주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑬⑮	
오후간식				411/16	436/13	
열량/단백질						
날짜/요일	5[월]	6[화] Na-day	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식		크래미죽①⑤⑥⑧	영양잡곡죽	배추죽		우유②
점심	대체휴일	흑미밥 순남 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 콩나물국⑤ 연두부+ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		전고구마	핫도그①②⑥⑩ 우유②	어묵탕⑤⑥		
열량/단백질		406/11	401/14	405/16		288/11
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금] Na-day	17[토]
오전간식	순두부죽⑤	새우살죽⑨	볶음검정깨죽	닭살영양죽⑮	병아리콩죽	우유②
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 상추부추겉절이⑤ ⑥ 깍두기⑨	돈육과인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 무칫국⑤⑥ 오징어간장두루치기 ⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장찌개⑤⑥ 느타리참치전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀버터밥①②⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	마들렌①②⑤⑥ 우유②	전감자 등글레차	쿠키①②⑥ 우유②	수제비⑥	
열량/단백질	397/12	411/17	412/15	407/14	434/15	286/12
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	누룽지죽	달걀채소죽①	당근죽	녹두죽	시금치죽	우유②
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨	밤밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소 스①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 배추묵국 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 고등어캐리구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	멜론	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	전단호박	팬케이크①⑤⑥	
열량/단백질	393/14	414/20	438/17	391/17	410/17	289/10
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금] Na-day	31[토]
오전간식	아욱죽⑤⑥	치즈죽②	황태죽⑤⑥	연근죽	미역죽⑤⑥	우유②
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기무국⑥ 달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭다리살테리아끼구이 ⑤⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순남 파프리카쇠고기볶음 ⑤⑥⑩⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑥ 우유②	전고구마 보리차	쌀과자⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮	
열량/단백질	421/15	439/11	412/16	414/15	412/15	218/9

원산지 표시	쌀					콩		쇠고기 [국내산 (한우,육우,젓소)표기 필수]				돼지고기	닭고기	배추김치		
	백미	참쌀	현미	흑미	누룽지	두부	연두부	국거리용		볶음 및 찜류				배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산(한우)				국내산	국내산	국내산
	수산물					가공품 (식육수산)	너비아니		크래미	미트볼	훈제오리	참치	햄			
	오징어	고등어					쇠고기	돼지고기	명태	돼지고기		다랑어	돼지고기			
	국내산	국내산						국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

1-2세 식단안내문

1일 영양소 섭취기준

연령 구분	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1-2세	900	20	450	630

[2025 한국인 영양소 섭취기준]

식단 및 조리법 매달 15일 제공

		소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑧⑩ 얼갈이된장국 ③⑥ 우영조림 ③⑥ 깍두기 ⑨	소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑧⑩ 얼갈이된장국 ③⑥ 견과류우영조림 ④⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨
식단	조리법	1-2세	3-5세

 자연간식(주3회이상)  꾸러미 표기  저염데이(나트륨을 줄인 저염메뉴 제공, 국→송농제공)

 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요.
(예 : 오렌지, 꿀떡, 단팃빵 등)

배식 시 유의사항

밥류  잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	매끄럽고 동글동글한 음식  세로 방향으로 작게 썰고, 가급적 껍질을 제거하여 제공	해물류  소화, 저작이 어려운 진미채무침, 주꾸미, 낙지볶음, 질긴 조개, 해산물류 제공안함
쌈채소  3-5세보다 작게 잘라서 제공 (생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	나물류  2cm 이하 길이로 잘라서 제공	견과류, 콩류  1-2세 제공하지 않음 (목수수는 으개서 제공 가능)
떡류  제공하지 않음	* 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 → 감수 후 제공 가능	

원산지 표시 품목(29종)

축산물: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기, 식육, 포장육, 식육가공품 포함

농산물: 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찌쌀, 쌀 가공품 포함)

배추김치[배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시]

콩[두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함]

수산물: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외),

고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게),

전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

원산지 표시	쌀			콩			쇠고기 [국내산 (원우, 육우, 젓소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	옥미	누룽지	두부	순두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	국내산 (원우)	산 ()	산	산	산	산	산
	수산물			가공품 (식육수산물)			참치	돈까스	떡갈비	사골원액	햇고기		
	오징어						다랑어	돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지가 변경된 경우 급식제공 전 원산지 정정하여 식단표 게시 및 안내



대전동구 어린이·사회복지급식관리지원센터



식단감수 신청

감수 신청	- 대상: 동구 센터 식단 이용 급식소[8일 이하(연장식 포함)로 신청] - 기간: 매달 15일~25일(26일 이후 불가), 감수확인서 발송 후 재감수 불가 - 방법: 이메일(djdonggu7@daum.net)
감수 필요	- 요일간 교환 ex) 화요일 전체식단 목요일 전체식단 변경 - 시설 특성 또는 아동의 기호도에 따라 변경 ex) 생일잔치, 행사 등 - 식자재 수급 불가로 다른 식품군, 다른 조리법으로 변경
감수 불필요	- 제철과일·채소 등 수급불가로 동일 식품군, 동일 조리법으로 변경 - 영양사가 작성한 식단에서 추가 메뉴 제공 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제외) - 행사로 인한 외부도시락 제공

* 대전 동구 등록시설에 한하여 감수 가능 (단, 동구 센터 식단을 사용하지 않는 경우 감수 불가)

동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 가장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등
	김치	모든 종류의 김치류 백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 * 인절미, 찹쌀떡 주의
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 팥샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등 * 연속해서 같은 과일 제공되지 않도록 주의
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(X) * 가공육 가공식품은 자양
동일 식품군	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 면두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(X)
	등푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 삼치구이(O)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소 열량까지 고려하여 조리·배식권장
* 식단 변경에 따른 알레르기 표기 변동은 시설내에서 꼭 확인 바람

