



발행처	남양주시 어린이급식관리지원센터
발행일	2026년 10월
영양사	남양주시어린이급식관리지원센터영양팀
문의	031-594-2214/ 070-4281-6537

	월	화	수	목	금	
날짜				1	2	
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 맛과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	▶과일병은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경합니다.) ▶발감치도 원내 사정에 맞게 변경될 수 있습니다. ▶잔곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잔곡 함량은 5% 이내로 제공합니다. ▶원산지는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공합니다.	☆자연식 (신선한 과일과 채소 제공) ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피 ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날) ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등) ☆식단자문 대체메뉴() 괄호 메뉴=대체메뉴	사인머스켓 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥&우유② 329.6/16.9 470.9/24.1	마늘요르트② 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨ 생일케이크①②⑥ 마들렌&우유② 478.6/21.5 683.8/30.8	
점심						
오후간식						
총열량/단백질						
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9	
오전간식	개천절 대체휴일 	누룽지죽 기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 북음쌀국수⑤⑥&우유② 477.9/15.7 682.8/22.4	파프리카스틱&치즈② 소고기버섯자장⑤⑥ 숙식된장국⑤⑥ ☆치킨너겟①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 사과 후레쉬버①②⑤⑥&우유② 524.2/19.8 748.9/28.3	배 흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 두부강정⑤⑫&우유② 395.1/15.8 564.5/22.6	한글날 	
점심						
오후간식						
총열량/단백질						
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16	
오전간식	사과 백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 팥수박①②⑤⑥&우유② 411/15.5 587.2/22.1	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨ 차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 찐감자&우유② 449.2/19.8 641.7/28.2	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유② 닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 배추김치⑨ 배 약밥⑤⑥ 달걀찜&우유② 513.3/18.7 733.3/26.7	단호박죽 기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 라구파스타②⑤⑥⑫⑩⑩&우유② 440.4/20.7 629.2/29.6	사인머스켓 백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 산약차①②⑤⑥⑩&우유② 404.3/18.9 577.6/27	
점심						
오후간식						
총열량/단백질						
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆저당DAY	22	23	
오전간식	배 백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 소세지빵&우유② 433.2/17.3 618.8/24.7	누룽지죽 흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후리가케주먹밥⑤⑥&우유② 380.2/15.2 543.2/21.8	오이스틱&떠먹는요구르트② 돈육짜장리이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 단감 딸기팥수박&우유② 486.5/15.8 694.9/22.5	배 차조밥 순두부찌개①⑤ ☆소고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑임자스무침①⑤⑥ 깍두기⑨ 잔치국수⑤⑥&우유② 402.5/17.5 575/24.9	들깨죽 백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨ 찐고구마&우유② 517.3/21.5 739/30.7	
점심						
오후간식						
총열량/단백질						
날짜	26	27	28	29	30	
오전간식	키위 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 누룽지죽&우유② 436.1/11.9 622.9/17	잔멸치죽⑤⑥ 수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 찐감자&우유② 501.2/18.4 716/26.3	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유② 참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤 참치김치볶음밥⑤⑨ 521.4/20.6 744.9/29.4	아욱된장죽⑤⑥ 기장밥 청경채맑은국 닭가슴살라구이②⑤⑥⑫⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨ 크림리조또②&우유② 452.5/17.5 646.4/25	사인머스켓 백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파애플토마토구이⑫ 배추김치⑨ 피온드케이크①②⑤⑥&우유② 429.5/14 613.6/20	
점심						
오후간식						
총열량/단백질						

- ✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
 ✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g
 ✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참

원산지 표시	곡류					소고기		오리고기		돼지고기		닭고기		콩			감미		
	백미	강낭콩	기장	차조	수수	한우	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	두부	순두부	들깨	배추	고추장	국산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물					과일		과일		과일		과일		과일		과일		과일	
	진멸치	새우젓	건새우	새우살	굴소스	아욱가공	수박	배나	사인머스켓	사과	배	키위	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산