

10월 식단안내

◆ 식단안내

싱겁게튼튼밥상★	국 대신 송농 및 저염김치 제공, 가공식품을 최소화하여 나트륨 저감화 실천
절기음식✿	식단에 24절기 음식 제공
이달의채소친구♥	제철 식재료를 다양한 메뉴로 제공하여 편식 예방
자연간식♣	과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화하여 주 3회 이상 제공
오늘은 세계밥상🌈	매월 셋째 주 화요일은 다양한 국가의 특별 메뉴 제공
포천사랑데이🎵	매월 넷째 주 화요일은 포천 특산물을 이용한 점심 메뉴 제공

◆ 생일 및 견학식단

- 생일 및 견학식단은 선택식단으로 아래 계획되어있는 다섯 가지 식단 중 택1 하여 **감수 후 사용**하시면 됩니다.
- 원산지 표시는 식단표에 공통표시 되어있는 것 외에 식단표에 추가하여 사용해 주시면 됩니다.

🎂생일상🎂					
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	들깨미역국⑤⑥	닭고기미역국⑤⑥⑬	두부미역국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑬⑭	조갯살미역국⑤⑥⑬
	소불고기⑤⑥⑬	돈육잡채⑤⑥⑬	미니돈까스케첩①⑤⑥⑩⑫⑬	간장닭갈비⑤⑥⑬	돈갈비찜⑤⑥⑬
	시금치나물⑤⑥	애호박나물⑤⑥	코울슬로①⑤	콩나물무침⑤	요거트과일샐러드②
일차	각두기⑨	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨
👨‍👩‍👧견학식👨‍👩‍👧					
점심	달걀채소주먹밥①⑤⑥	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬	다진유부주먹밥⑤⑥	달걀파프리카볶음밥⑤⑥⑬	햄채소주먹밥①②③⑤⑥⑬⑭
	각두기⑨	단무지⑬	각두기⑨	단무지⑬	각두기⑨
	계절과일	계절과일	계절과일	계절과일	계절과일
	동글레차	무가당주스	마시는요거트②	매실차	마시는요거트②

◆ 식단 감수

감수요청이 필요한 경우	감수요청이 불필요한 경우
① 식재료의 식품군이 변경되는 경우 (예: 돈까스 → 생선까스) ② 조리법이 변경되는 경우 (예: 치즈달걀말이 → 치즈달걀찜) ③ 메뉴가 변경되는 경우 (예: 꿀떡 → 롤케이크, 소고기채소죽 → 소고기스프) ④ 생일잔치, 견학 등 원내 행사가 있는 경우(외부음식 사용 제외)	① 동일 식품군 내, 동일 조리법으로 변경하는 경우(50% 미만 범위) (예: 돈육장조림 → 소고기장조림, 밥식빵 → 노랑빵) ② 식단 외 메뉴를 추가 제공하는 경우 ⇒ 변경 사항은 급식운영(보육)일지에 기록

- 신청 기간: **매월 말일(평일기준) 전날 오후 12시까지** 보내주세요. **(기간 외 접수 건 감수 불가)**
- 전체 식단의 **40% 초과**(예: 25일 식단 기준 10일 초과)할 경우 감수 불가합니다.
- 식단 감수가 필요한 기관에서는 **식단감수요청서**와 수정한 식단을 센터 메일(pcfodnara1@naver.com)로 보내주시기 바랍니다.
- 식단 감수요청서 양식은 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지(자료마당-서식자료)에서 다운받아 사용하시기 바랍니다.

◆ 원산지 표시 안내

원산지 표시 대상 식품		예시
쌀	밥, 죽, 누룽지	
배추김치	배추, 고춧가루	① 배추김치(배추:국내산, 고춧가루: 국내산)
콩	두부류, 콩국수, 콩비지	① 두부(콩: 외국산)
육류 (가공품 포함)	소고기(국내산의 경우 한우, 육우, 젓소 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기	① 갈비(소고기: 국내산 한우), 등심(소고기:국내산 육우), 불고기(소고기: 국내산 젓소) ② 햄(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산) ③ 떡갈비(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) ⇒ 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상 (3순위까지) 중 사용된 식육 원산지 표시
수산물 (가공품 포함)	오징어(진미채), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 제외), 고등어, 갈치, 가리비, 전복, 우렁쉥이, 방어 및 부세	① 고등어(노르웨이) ② 참치주먹밥(다랑어: 원양산) ③ 어묵(명태:러시아산)(단, 연육일 경우 생략 가능) ⇒ 배합 비율에 높은 순서의 3순위까지 원료

발행일 : 2026년 9월 31일
발행처 : 포천시 어린이급식관리지원센터
원 장 : 이 영 속

2026년 10월 점심 및 간식 식단
(만 1-2세용) - 즉식형

영양사 : 문지선

일자				1(목)	2(금)
오전간식				콩나물죽⑤⑥	영양닭죽⑤⑥⑬
점심				쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				떠먹는요거트②	♣방울토마토⑫
칼로리(kcal)/단백질(g)				394/20	420/20
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	대체공휴일	흑임자죽	미역죽	장국죽⑤⑥⑬	
점심		기장밥 국 대신 송능 목살양파볶음⑤⑩ 양배추찜+두부쌈장⑤⑥⑬ 저염김치⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 깍두기⑨	흑미밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	♣사과	♣파프리카스틱, 치즈②	
칼로리(kcal)/단백질(g)		450/17 270.28mg	399/16	390/19	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	녹두죽	김가루채소죽	단호박죽	아욱죽⑤⑥	두부양파죽⑤⑥
점심	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	 쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 모암바 드 갈리나 ②④⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ (닭고기토마토조림) 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	해물청경채덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑯ 달걀국① 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩비지탕⑤⑨⑩ 임연수구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♣바나나	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②	♣씨없는포도	곡물후레이크⑥+우유②	♣단감
칼로리(kcal)/단백질(g)	407/15	452/20	419/19	403/15	415/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)상강
오전간식	닭살부추죽⑮	소고기죽⑤⑥⑬	대구살죽	검은콩죽⑤	감자타락죽②
점심	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 훈제오리볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 미나돈까스+소스①②⑤⑥⑩⑫⑭ 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨	보리밥 순두부국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 무생채 배추김치⑨	수수밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 상추무침 깍두기⑨
오후간식	♣사과	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	♣방울토마토⑫	미숫가루라떼②⑤, 치즈②	♣배
칼로리(kcal)/단백질(g)	415/21	450/24	423/12	450/21	412/20
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	버섯채소죽	누룽지죽	달걀참깨죽①	고구마죽	치즈애호박죽②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 가지미양념찜⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤ 순살달걀비⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♣씨없는포도	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	♣단감	양송이소프②⑤⑥⑬⑭, 모닝빵①②⑥	♣바나나
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/12	442/17	433/18	435/15	398/15

메뉴안내

♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 ♠: 수산물 대체메뉴 밑줄: 1-2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식

알레르기유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지						햄	소시지	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)				배추김치			
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	
	수입산	러시아	국내산	러시아	국내산	국내산	러시아	산	원양산	산	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산

※ 식단은 원 사정에 따라 바뀔 수 있습니다

발행일 : 2026년 9월 31일
발행처 : 포천시 어린이급식관리지원센터
원 장 : 이 영 숙

2026년 10월 점심 및 간식 식단

(만 3~5세용) - 즉식형

영양사 : 문지선

일자	1(목)			2(금)	
오전간식	콩나물죽⑤⑥			영양닭죽⑤⑥⑬	
점심	쌀밥			차조밥	
	북엇국⑤⑥			청경채된장국⑤⑥	
	소고기장조림⑤⑥⑬			새우살볶음⑤⑥⑨	
	브로콜리볶음⑤⑥			연두부+양념장⑤⑥	
오후간식	배추김치⑨			깍두기⑨	
칼로리(kcal)/단백질(g)	견과류+떠먹는요거트②④⑭			♣ 방울 토마토⑫	
일자	600/29			647/31	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	흑임자죽			장국죽⑤⑥⑬	
점심	기장밥			흑미밥	
	국 대신 송농			부대찌개①②⑤⑨⑩⑬⑮	
	목살양파볶음⑤⑩			삼색달걀찜①	
	양배추찜+두부쌈장⑤⑥⑬			잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식	저염김치⑨			배추김치⑨	
칼로리(kcal)/단백질(g)	소보로빵①②④⑥, 우유②			♣ 사과	
일자	687/25 413.41mg			♣ 파프리카스틱, 치즈②	
일자	603/24			607/29	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	녹두죽			아욱죽⑤⑥	
점심	김가루채소죽			두부양파죽⑤⑥	
	쌀밥			현미밥	
	숙주된장국⑤⑥			콩비지탕⑤⑨⑩	
	모암바 드 갈리나 ②④⑤⑥⑫⑬⑮⑯ (닭고기토마토조림)			임연수구이⑤⑥	
오후간식	감자채 볶음⑤⑥			애호박볶음⑤⑥⑨	
칼로리(kcal)/단백질(g)	깍두기⑨			배추김치⑨	
일자	♣ 바나나			국물후레이크⑥+우유②	
일자	603/22			♣ 단감	
일자	608/27			622/22	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강
오전간식	닭살부추죽⑮			감자타락죽②	
점심	소고기죽⑤⑥⑬			수수밥	
	차조밥			모듬어묵국⑤⑥	
	건새우맑은국⑨			돈육골소스볶음⑤⑥⑮	
	훈제 오리 볶음⑤⑥⑮			상추무침	
오후간식	느타리버섯나물⑤⑥			깍두기⑨	
칼로리(kcal)/단백질(g)	배추김치⑨			♣ 사과	
일자	647/33			630/29	
일자	657/36			611/30	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	버섯채소죽			치즈애호박죽②	
점심	누룽지죽			현미밥	
	차조밥			콩나물국⑤	
	감자된장국⑤⑥			순살달걀비⑤⑥⑮	
	가지미양념찜⑤⑥			가지볶음⑤⑥	
오후간식	배추김치⑨			배추김치⑨	
칼로리(kcal)/단백질(g)	♣ 씨없는포도			양송이스프②⑤⑥⑮⑯, 모닝빵①②⑥	
일자	607/17			♣ 바나나	
일자	609/23			689/24	
일자	630/25			605/23	

메뉴안내
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 ◆: 수산물 대체메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식
알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	돈그랑뎡
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물								수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)				배추김치	
낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵				
수입산	러시아	국내산	러시아	국내산	국내산	러시아	___산	원양산	___산	국내산	배추 : 국내산 고춧가루: 국내산			

※ 식단은 원 사정에 따라 바뀔 수 있습니다

식단 조리 및 배식 시 유의사항

※ 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

1. 밥류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
잡곡밥	· 주 2-3회 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 · 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 흑미와 과 같은 부드러운 잡곡을 한 번에 한 종류로 제공	· 횟수 제한 없음	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용
볶음밥· 덮밥	· 골고루 섞거나 뜨는 먹기 좋은 형태로 배식		· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기

2. 국, 찌개 및 탕류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
국	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 · 국그릇 권장		· 건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기

3. 주찬류(조리 완료 후)

음식명	1-2세	3-5세	조리법
불고기용 (돈육·우육)	· 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우니 작게 썰거나, 다진 고기를 활용	· 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이하게 작은 크기로 제공	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리
닭	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)		· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리
생선	· 배식 전 생선살만 발라서 제공		· 가급적 순살 생선 사용
해물	· 반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움		· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용함 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
난류	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분하여 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공		· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리
소세지	· 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공		

4. 부찬류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
나물무침	· 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공		· 짜지 않도록 간에 유의
샐러드·쌈채소	· 1-2세의 경우 3-5세 보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려 제공

5. 김치류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
배추김치	· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공		· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 · 1-2세는 백김치 고려
깍두기	· 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공		

<출처: 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침서 2024>

식단 조리 및 배식 시 유의사항

6. 면류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
국수·잡채	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려	· 면을 충분히 익혀서 조리

7. 전류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
전	· 3×3cm 정도 크기로 제공	· 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공	· 나물, 해물 등은 1cm 이하로 잘라서 반죽 조리

8. 떡류

음식명	1-2세	3-5세	조리법
떡	· 떡류 제외 ※ 전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙서류 확인 필요)	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2-4 등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공 시 관찰 요망	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 · 굳어짐 없도록 주의

9. 기타

메뉴	1-2세	3-5세	조리법
견과류·콩류	· 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 잘라서 제공	· 콩 조리 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리
표면이 미끄러운 음식	· 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공	· 3-5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등)을 원형의 형태로 제공하지 않음	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리
찜음식	· 찜 감자, 찜 고구마, 삶은 달걀 등은 펍펍해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 익힌 후 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 · 2×3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 손가락과 함께 배식 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요		· 충분히 푹 익혀서 조리
물·음료	· 급하게 마시지 않도록 주의 · 이물질이 없는지 확인한 컵에 담아 제공 · 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인		· 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 · 차류(매실차, 오미자차 등)는 당일 조리 당일 소진 원칙 준수

<출처: 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침서 2024>