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

# 2026년 10월 식단표
# (영아반)

발행처 : 내행어린이
발행일 : 2026년 9월 30일
원 장 : 이 화 경

작성자 : 영양팀

| 요일 | | 월 | 화 | 수(심심데이) | 목 | 금(편식예방식단) | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 날짜 | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 오전간식 | <이달의 편식 예방 채소><br>무 | | | 김가루찹쌀죽 | 자른방울토마토⑫ | |
| | 점심 | | | | 쌀밥<br>쇠고기배춧국⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>느타리버섯무침<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 쌀밥<br>북어뭇국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>자른콩나물무침⑤<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | |
| | 오후간식 | | | | 잔치국수⑤⑥ | 채소주먹밥⑤<br>우유② | |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | * 무는 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 좋으며, 식이섬유가 많아 장운동과 변비예방에 뛰어납니다. | | | 454/15 | 505/22 | |
| 2주 | 날짜 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 오전간식 | | 부추달걀죽①⑤⑥ | 배 | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | | 멜론 |
| | 점심 | | 쇠불고기덮밥16<br>맑은장국⑤⑥<br>상추오이무침⑤⑥<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ | 쌀밥<br>애호박맑은국<br>돈육된장구이⑤⑥⑩<br>자른숙주초무침<br>저염물김치 | 쌀밥<br>맑은오징어국⑰<br>채소달걀찜①<br>새콤양배추무침<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ | | 안매운김치볶음밥⑤⑨<br>어묵국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ |
| | 오후간식 | | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② | 단호박찜<br>우유② | 크림스파게티②⑤⑥ | | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | | 503/18 | 406/20 | 474/18 | | 425/15 |
| 3주 | 날짜 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 오전간식 | 사과 | 브로콜리당근닭죽⑮ | 자른샤인머스캣 | | 배 | 바나나 |
| | 점심 | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>동태전①⑤⑥<br>깻잎무침⑤⑥<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>배추된장국⑤⑥<br>자른메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ | 쌀밥<br>유부부춧국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>자른진미채간장조림⑤⑥⑰<br>무초절임 | | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼치무조림⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>달걀팟국①<br>자른숙주나물무침<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 미니핫도그①②⑥⑩<br>우유② | 물만두⑤⑥⑩<br>보리차 | 피자②⑥⑩⑫⑯<br>우유② | | 유부초밥⑤⑥<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 494/20 | 445/19 | 490/19 | | 496/17 | 405/17 |
| 4주 | 날짜 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 오전간식 | 자른샤인머스캣 | 달걀채소죽① | 배 | 쇠고기시금치죽⑯ | 사과 | 배 |
| | 점심 | 쌀밥<br>부추달걀국①<br>두부데리야끼소스조림⑤<br>오이사과무침<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기우거지된장국⑤⑥⑱<br>참치채소볶음⑤<br>연근조림⑤⑥<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>간장닭볶음⑤⑥⑮<br>꼬마새송이버섯조림⑤⑥<br>저염물김치 | 쌀밥<br>애호박양팟국<br>탕수육⑤⑥⑩<br>청경채나물무침⑤⑥<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ | 쌀밥<br>김찻국⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑩<br>맑은장국⑤⑥<br>부추전①⑤⑥<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>우유② | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② | 찐감자<br>우유② | 순살치킨①②⑤⑥⑮<br>사과주스⑬ | 김가루주먹밥<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 486/19 | 494/20 | 488/26 | 506/17 | 480/13 | 426/15 |
| 5주 | 날짜 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | 오전간식 | 바나나 | 치즈채소죽② | 자른샤인머스캣 | 두부애호박죽⑤ | 사과 | 자른샤인머스캣 |
| | 점심 | 쌀밥<br>자른콩나물국⑤⑨<br>채소달걀말이①⑤<br>감자조림⑤⑥<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>베이컨감자조림⑤⑥⑩<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기배춧국⑯<br>햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>미역줄기무침56<br>무초절임 | 쌀밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>멸치볶음⑤⑥<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은육개장⑯<br>연두부+흑임자소스①⑤<br>무나물볶음<br>(고춧가루제외)배추김치⑨ | 베이컨채소볶음밥⑤⑩<br>유부장국⑤⑥<br>콘샐러드①⑤.<br>(고춧가루제외)깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 크림빵①⑤⑥<br>우유② | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 찐고구마<br>우유② | 간장비빔국수⑤⑥ | 참치주먹밥⑤<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 474/15 | 594/20 | 488/21 | 472/19 | 442/18 | 423/13 |

## 원산지표시

| 쌀(밥,누룽지) | 콩류(두부) | 쇠고기 (국내산은 한우, 육우, 젖소 표기) | | 돼지고기 | 닭고기 | 배추김치 | | 수산물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 배추 | 고춧가루 | 오징어 | 진미채 | |
| 국내산 | 국내산 | 국·탕용 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 페루산 | |
| | | 볶음·구이용 | 국내산 | | | | | | | |
| | | 찜·조림용 | 국내산 | | | | | | | |

식육·어육 가공품

| 어묵(명태) | 치킨너겟 | 미니핫도그 | 참치 | 햄 | 베이컨 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 중국산 | 닭고기-국내산 | 돼지고기-국내산<br>닭고기산-국내산 | 원양산-태평양 | 돼지고기-국내산 | 돼지고기-국내산 | | |

※ 원산지표기대상 품목이 포함된 식육·어육가공식품은 원산지표기대상 품목을 함께 기록해주세요. (예▶치킨너겟 : 닭고기-국내산)
※ 국내에서 가공된 식육·어육가공식품은 배합 비율에 따른 원산지표기대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 품목의 원산지를 표시해주세요. (예▶함박스테이크 : 돼지고기-국내산, 쇠고기-호주산)
※ 쇠고기의 경우 국내산은 한우/육우/젖소 구분표기, 수입산은 국가명 표기(소고기를 제외한 다른 육류도 조리 방법에 따라 원산지가 다를 경우 구분하여 표기)
※ 원산지 표시 품목이 포함된 식육·어육 가공품을 사용 할 경우, 해당 품목 원산지 반드시 기입 (※ 단, 수제로 만들 경우 가공품 원산지 표시대상에서 제외)

기타

【알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.

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

# 2026년 10월 식단표
# (유아반)

발행처 : 내행어린이
발행일 : 2026년 9월 30일
원 장 : 이 화 경

작성자 : 영양팀

| 요일 | | 월 | 화 | 수(심심데이) | 목 | 금(편식예방식단) | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 날짜 | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 오전간식 | <이달의 편식 예방 채소><br>무<br> <br>* 무는 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 좋으며, 식이섬유가 많아 장운동과 변비예방에 뛰어납니다. | | | 김가루찹쌀죽 | 방울토마토⑫ | |
| | 점심 | | | | 쌀밥<br>쇠고기배춧국⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>느타리버섯무침<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>북어뭇국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | |
| | 오후간식 | | | | 잔치국수⑤⑥ | 채소주먹밥⑤<br>우유② | |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | | | | 650/22 | 672/30 | |
| 2주 | 날짜 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 오전간식 | | 부추달걀죽①⑤⑥ | 배 | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | | 멜론 |
| | 점심 | | 쇠불고기덮밥⑯<br>맑은장국⑤⑥<br>상추오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>애호박맑은국<br>돈육된장구이⑤⑥⑩<br>숙주초무침<br>저염물김치 | 쌀밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>채소달걀찜①<br>새콤양배추무침<br>깍두기⑨ | | 김치볶음밥⑤⑨<br>어묵국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ |
| | 오후간식 | | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② | 단호박찜<br>우유② | 크림스파게티②⑤⑥ | | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | | 650/22 | 652/31 | 713/29 | | 669/24 |
| 3주 | 날짜 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 오전간식 | 사과 | 브로콜리당근닭죽⑮ | 샤인머스캣 | | 배 | 바나나 |
| | 점심 | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>동태전①⑤⑥<br>깻잎무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>배추된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>유부부춧국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>무초절임 | | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼치무조림⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>달걀팟국①<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 미니핫도그①②⑥⑩<br>우유② | 물만두⑤⑥⑩<br>보리차 | 피자②⑥⑩⑫⑯<br>우유② | | 유부초밥⑤⑥<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 659/27 | 654/28 | 653/26 | | 737/27 | 695/29 |
| 4주 | 날짜 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 오전간식 | 샤인머스캣 | 달걀채소죽① | 배 | 쇠고기시금치죽⑯ | 사과 | 배 |
| | 점심 | 쌀밥<br>부추달걀국①<br>두부데리야끼소스조림⑤<br>오이사과무침<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기우거지된장국⑤⑥⑯<br>참치채소볶음⑤<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>꼬마새송이버섯조림⑤⑥<br>저염물김치 | 쌀밥<br>애호박양팟국<br>탕수육⑤⑥⑩<br>청경채나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>감자국⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>배추김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑩<br>맑은장국⑤⑥<br>부추전①⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| | 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>우유② | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② | 찐감자<br>우유② | 순살치킨①②⑤⑥⑮<br>사과주스⑬ | 김가루주먹밥<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 652/25 | 655/28 | 670/36 | 652/22 | 712/22 | 671/23 |
| 5주 | 날짜 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | 오전간식 | 바나나 | 치즈채소죽② | 샤인머스캣 | 두부애호박죽⑤ | 사과 | 샤인머스캣 |
| | 점심 | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑨<br>채소달걀말이①⑤<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>베이컨감자조림⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>쇠고기배춧국⑯<br>햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>미역줄기무침⑤⑥<br>무초절임 | 쌀밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>육개장⑯<br>연두부+흑임자소스①⑤<br>무나물볶음<br>배추김치⑨ | 베이컨채소볶음밥⑤⑩<br>유부장국⑤⑥<br>콘샐러드①⑤.<br>깍두기⑨ |
| | 오후간식 | 크림빵①⑤⑥<br>우유② | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 찐고구마<br>우유② | 간장비빔국수⑤⑥ | 참치주먹밥⑤<br>우유② | 우유② |
| | 열량(kcal)/단백질(g) | 680/21 | 751/25 | 678/28 | 682/26 | 668/28 | 669/21 |

**원산지표시**

| 쌀 (밥,누룽지) | 콩류 (두부) | 쇠고기 (국내산은 한우, 육우, 젖소 표기) | | 돼지고기 | 닭고기 | 배추김치 | | 수산물 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 배추 | 고춧가루 | 오징어 | 진미채 | |
| 국내산 | 국내산 | 국·탕용 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 페루산 | |
| | | 볶음·구이용 | 국내산 | | | | | | | |
| | | 찜·조림용 | 국내산 | | | | | | | |

식육·어육 가공품

| 어묵(명태) | 치킨너겟 | 미니핫도그 | 참치 | 햄 | 베이컨 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 중국산 | 닭고기-국내산 | 돼지고기-국내산<br>닭고기산-국내산 | 원양산-태평양 | 돼지고기-국내산 | 돼지고기-국내산 | | |

※ 원산지표기대상 품목이 포함된 식육·어육가공식품은 원산지표기대상 품목을 함께 기록해주세요. (예▶치킨너겟 : 닭고기-국내산)
※ 국내에서 가공된 식육·어육가공식품은 배합 비율에 따른 원산지표기대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 품목의 원산지를 표시해주세요. (예▶함박스테이크 : 돼지고기-국내산, 쇠고기-호주산)
※ 쇠고기의 경우 국내산은 한우/육우/젖소 구분표기, 수입산은 국가명 표기(소고기를 제외한 다른 육류도 조리 방법에 따라 원산지가 다를 경우 구분하여 표기)
※ 원산지 표시 품목이 포함된 식육·어육 가공품을 사용 할 경우, 해당 품목 원산지 반드시 기입 (※ 단, 수제로 만들 경우 가공품 원산지 표시대상에서 제외)

**기타**

【알레르기 유발식품 표시】①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.