

2026년 10월 식단(만1~2세)

<☺ 안양시어린이급식지원센터 영양팀 감수>

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3 개천절
오전간식	이 달의 식재료  " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.			파프리카스틱/치즈②	잘게자른멜론	
점심				쌀밥 두부채소국⑤ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤④ 잘게자른각두기⑦	수수밥 미역국⑤④ 오리불고기⑤④ 근대나물⑤④ 백김치(배추김치⑦)	
오후간식				쌀국수⑥	찐고구마/우유②	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		잘게자른샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	수수잔말치죽	잘게자른(방울)토마토②	 나를 잘 돌봐주세요! 건강한 생활 습관을 키워주세요! 건강한 생활 습관을 키워주세요! 건강한 생활 습관을 키워주세요!	우유②
점심		기장밥 아욱된장국⑤④ 쇠고기피망볶음⑤④⑤ 숙주나물 백김치(배추김치⑦)	인태운파두부덮밥⑤④⑤ 어묵청경채국⑤④ 고사리볶음⑤④ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 황태채국⑤④ 순살찜닭⑤④⑤ 부추당근무침⑤④ 백김치(배추김치⑦)		달걀채소부침&저염장미장 ①⑤④ 쇠고기영양탕⑤④⑤ 잘게자른각두기⑦ 잘게자른감귤
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
	12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른샤인머스켓/ 우유②	기장청경채죽	잘게자른사과/우유②	잘게자른단감/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤④⑤ 시금치나물⑤④ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 참치미역국⑤④ 두부양념찜⑤④ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑦)	달걀우유볶음밥⑤④⑤ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤④ 잘게자른각두기⑦	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤④⑤ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 손수제빚국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음 ⑤④⑦ 무나물⑦ 백김치(배추김치⑦)	쇠고기달걀덮밥①⑤④⑤ 유부맑은국⑤ 잘게자른각두기⑦ 잘게자른(방울)토마토②
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤④⑤	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤④	찐만두⑤④⑥/통굴레차	
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른배/우유②	시금치죽	잘게자른오렌지	당근스틱떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑦ 두부채소조림⑤④ 잔말치볶음⑤④ 잘게자른각두기⑦	기장밥 게살국①⑤④⑤ 훈제오리볶음⑤④ 근대무침⑤④ 잘게자른각두기⑦	돈육자장밥⑤④⑤ 미소장국⑤④ 오이초무침⑤④ 백김치(배추김치⑦)	쌀밥 새우살양파국⑤④⑦ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 잘게자른각두기⑦	차조밥 시래깃국⑤④ 쇠고기잡스태이크⑤④⑤⑥ 양배추샐러드①②⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	잘게자른오징어볶음밥 ⑤④⑦ 안매운달걀장①⑤④⑤ 백김치(배추김치⑦) 잘게자른사과
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리파스타 ②⑤④	고로케①⑤⑥/우유②	
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른(방울)토마토②	잘게자른샤인머스켓/ 치즈②	흰살생선부추죽	잘게자른단감	잘게자른바나나	우유②
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤④⑤ 호박무침⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 감자싹파국⑤④ 인태운돈육두부찜⑤④⑤ 취나물무침⑤④ 백김치(배추김치⑦)	두부브로콜리볶음밥③ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른각두기⑦	수수밥 시금치맑은국⑤④ 쇠불고기⑤④⑤ 김자반⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 건새우묵국⑤④⑦ 불어묵채소볶음⑤④ 아욱된장나물⑤④ 백김치(배추김치⑦)	토마토소스달걀덮밥 ⑤④⑤⑤ 얼갈이국⑤④ 잘게자른각두기⑦ 잘게자른키위
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부잡채⑤④	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	달기잼샌드위치①②⑥/ 우유②	

< 식품알레르기 유발식품 >

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고 하여주시기 바랍니다.

< 원산지 >

원산지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·어육가공품				콩		
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	동태 (명태)	참치(캔)		가쓰오부시		두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산										
			국내산	국내산										
			한우 □육우 □젓소	국내산										
국내산	고춧가루	국내산	오리고기											
국내산	국내산		국내산											
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리											
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산										

< 식단 열량 및 단백질 함량 (열량(kcal), 단백질(g)) >

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
열량/단백질				385/16	383/15	개천절
날짜	5	6	7	8	9	10
열량/단백질	대체공휴일	464/16	489/18	430/19	한글날	366/14
날짜	12	13	14	15	16	17
열량/단백질	422/15	485/19	541/17	443/18	456/14	380/14
날짜	19	20	21	22	23	24
열량/단백질	386/16	516/21	542/17	601/21	532/21	367/18
날짜	26	27	28	29	30	31
열량/단백질	447/16	396/16	550/16	419/18	487/17	339/13
	만 1~2세		만 3~5세		만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal		1,400kcal		20g	25g
			1일 단백질 영양섭취기준			

< 공지사항 >

- 호계 어린이집은 친환경무농약인증, 국내산(양평)쌀을 “안양시 무상급식” 지원을 받아 제공합니다.
- 유제품은 ‘파스퇴르’ 무항생제 유제품으로 제공됩니다.
- 무항생제 고기(한우, 돼지, 닭, 오리 등) 및 계란을 사용합니다.
- 무항생제 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
- 수급 상황에 따른 원산지 변경시 키즈노트에 안내합니다.
- 김치류는 매일 제공됩니다. (국내산배추, 국내산 고춧가루를 사용하여 직접 담가 먹습니다.)



2026년 10월 식단(만3~5세)

<☺ 안양시어린이급식지원센터 영양팀 감수>

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3 개천절
오전간식	이 달의 식재료  " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.			파프리카스틱/치즈②	멜론	
점심				쌀밥 두부채소국⑤ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤④ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 미역국⑤④ 오리불고기⑤④ 근대나물⑤④ 백김치(배추김치⑨)	
오후간식				쌀국수④	찐고구마/우유②	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	수수잔말치죽	방울토마토⑩		우유도일②
점심		기장밥 아욱된장국⑤④ 쇠고기피망볶음⑤④⑤ 숙주나물 백김치(배추김치⑨)	인매은마파두부덮밥⑤④⑤ 어묵청경채국⑤④ 고사리볶음⑤④ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 황태채국⑤④ 순살찜닭⑤④⑤ 부추당근무침⑤④ 백김치(배추김치⑨)		달걀소스버섯볶음⑤④⑤ ①⑤④ 쇠고기영양탕⑤④⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른감귤
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
	12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	잘게자른바나나	샤인머스켓/우유②	기장청경채죽	사과/우유②	단감/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤④⑤ 시금치나물⑤④ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤④ 두부양념찜⑤④ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	달걀우영볶음밥⑤④⑤ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤④ 잘게자른깍두기⑨	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤④⑤ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 손수제빗국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음⑤④⑤ ⑤④⑤ 무나물⑦ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기달걀덮밥①⑤④⑤ 유부맑은국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토②
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤④⑤	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤④	찐만두⑤④⑤/통굴레차	
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	잘게자른감귤	배/우유②	시금치죽	오렌지	당근스틱/떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤④ 잔말치볶음⑤④ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤④⑤ 훈제오리볶음⑤④ 근대무침⑤④ 잘게자른깍두기⑨	돈육자장밥⑤④⑤ 미소장국⑤④ 오이초무침⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 새우살양파국⑤④⑤ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 잘게자른깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤④ 쇠고기잡스파게티⑤④⑤ 양배추샐러드①②⑤⑤ 잘게자른깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤④⑤ ⑤④⑤ 안매운달걀장①⑤④⑤ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른사과
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리파스타②⑤④	고로케①⑤④/우유②	
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른방울토마토⑩	샤인머스켓/치즈②	흰살생선부추죽	단감	바나나	우유②
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤④⑤ 호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자싹파국⑤④ 인매은문육두부찜⑤④⑤ 취나물무침⑤④ 백김치(배추김치⑨)	두부브로콜리볶음밥③ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤④ 쇠불고기⑤④⑤ 김자반⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤④⑤ 불어묵채소볶음⑤④ 아욱된장나물⑤④ 백김치(배추김치⑨)	토마토소스달걀덮밥⑤④⑤ ⑤④⑤ 얼갈이국⑤④ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부잡채⑤④	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	달기잼샌드위치①②⑥/ 우유②	

< 식품알레르기 유발식품 >

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고 하여주시기 바랍니다.

< 원산지 >

원산지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·어육가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	동태(명태)	참치(캔)		가쓰오부시	두부	
			국내산(택 1)	외국산									
	국내산	국내산	☑한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	러시아산	다랑어	원양산	다랑어	원양산	국내산
	누룽지	고춧가루				오리고기							
	국내산	국내산				국내산							
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리										
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산									

< 식단 열량 및 단백질 함량 (열량(kcal), 단백질(g)) >

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
열량/단백질				560/23	520/20	개천절
날짜	5	6	7	8	9	10
열량/단백질	대체공휴일	666/21	683/25	592/26	한글날	493/19
날짜	12	13	14	15	16	17
열량/단백질	590/20	676/26	762/23	612/24	670/20	514/19
날짜	19	20	21	22	23	24
열량/단백질	524/22	724/29	763/22	770/29	770/26	494/24
날짜	26	27	28	29	30	31
열량/단백질	618/21	577/23	777/22	575/24	679/23	452/17
	만 1~2세		만 3~5세		만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal		1,400kcal		20g	25g
			1일 단백질 영양섭취기준			

< 공지사항 >

- 호계 어린이집은 친환경무농약인증, 국내산(양평)쌀을 “안양시 무상급식” 지원을 받아 제공합니다.
- 유제품은 ‘파스퇴르’ 무항생제 유제품으로 제공됩니다.
- 무항생제 고기(한우, 돼지, 닭, 오리 등) 및 계란을 사용합니다.
- 무항생제 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
- 수급 상황에 따른 원산지 변경시 키즈노트에 안내합니다.
- 김치류는 매일 제공됩니다. (국내산배추, 국내산 고춧가루를 사용하여 직접 담가 먹습니다.)



2026년

보통 위생 안전
가정통신문

10월

식품용 플라스틱 안전하게 사용하기



1 식품용 플라스틱이란?

- 식품용 플라스틱은 식품을 담거나 보관할 때, 식품과 직접 접촉하는 용도로 제조된 플라스틱입니다.
- 식품용 플라스틱의 대표적인 재질에는 PP, PET, PE, PS 등이 있으며, 재질에 따라 특성이 다릅니다.

식품용 플라스틱의 종류



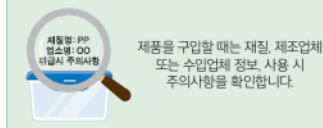
2 식품용 표시, 확인하고 사용해요!

- 식품용 플라스틱을 구입할 때는 '식품용' 문구 또는 식품용 기구 도안을 확인해야 합니다.
- 문구용 가위, 가정용 분무기 등 '식품용' 표시가 없는 제품은 식품용으로 사용하지 않아야 합니다.

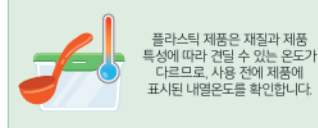


3 식품용 플라스틱, 안전하게 사용해요!

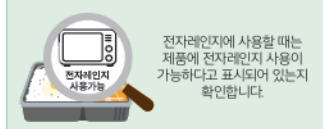
제품 구매·사용 전 표시사항을 확인해요!



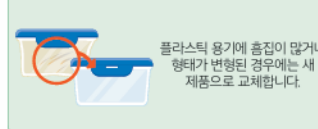
제품의 내열온도를 확인하고 사용해요!



전자레인지용 표시를 확인해요!



흠집이 많거나 변형된 용기는 교체해요!



출처 - 식품의약품안전처