



10월

유림어린이집 만 1-2세 식단표(야간연장형)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월	화	수	목	금	토
♥생일식단			1	2	3 개천절
오전간식	쌀밥 들깨미역국⑤④ 새우가스&타르타르소스 ①⑤⑥⑦		잘게자른키위/치즈② 쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	잘게자른멜론 수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물 백김치	
점심	★나들이식단		쌀국수⑥ 기장밥 맑은물국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑧ 우거지나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	치즈스틱①②⑤⑥/우유② 쌀밥 감자국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	
오후간식					
저녁	꼬마쇠고기우영주먹밥 ⑤④⑥ 잘게자른바나나				
5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		잘게자른바나나	잘게자른(방울)토마토②		우유②
점심	기장밥 아욱된장국⑤④ 쇠고기피망볶음⑤④⑥ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤④⑥ 어묵청경채국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦ 잘게자른사과	쌀밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑧ 김당근무침⑤④ 백김치		달걀채소비빔밥& 저염양념장①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑧ 잘게자른깍두기⑦ 잘게자른감귤
오후간식		구운식빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②		
저녁	꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차 쌀밥 부추당면국⑤⑥ 달걀단호박조림⑤⑥⑧ 양상추무침⑤④ 잘게자른깍두기⑦	참쌀밥 숙주맑은국 쇠고기사태찜⑤⑥⑧ 오이나물⑤ 백김치	쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦		
12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	잘게자른키위	잘게자른사과/우유②	잘게자른씨없는포도/우유②	잘게자른단감/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤④ 콩나물무침⑤ 백김치	참쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑧ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음 ⑤④⑦ 무나물⑦ 백김치	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑧ 유부맑은국⑤ 잘게자른깍두기⑦ 잘게자른(방울)토마토②
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	간치국수①⑤⑥⑧	단호박치즈찜②/보리차	삶은달걀⑦/동굴레차	
저녁	쌀밥 숙갓국 잘게자른오징어조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 백김치	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑧ 파프리카나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부참치조림⑤④ 김구이 백김치	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑦ 달걀고구마볶음⑤⑥⑧ 배추나물 잘게자른깍두기⑦	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑧ 애호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑦
19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른바나나/우유②	잘게자른배	잘게자른오렌지	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑦ 두부채소조림⑤⑥ 간명치볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 무청시래기나물⑤⑥ 백김치	돈육장박국⑤⑥⑧ 미소장국⑤④ 잘게자른깍두기⑦ 잘게자른키위	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑦ 청경채달걀말이①⑤ 상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	당근스틱/떡볶이는요구르트② 차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑧⑨ 양배추샐러드①②⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦
오후간식	스틱빵①②⑥/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	고구마맛탕⑤/우유②	크림브로콜리스파게티 ②⑤⑥ 찐감자/결명자차	
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑧ 치커리유자소스무침 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 복어채국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 백김치	참쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑥⑦ 돈육오이볶음⑤⑥⑧ 참나물겉절이 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑧ 미나리새우전①⑤⑥⑦ 청경채나물 잘게자른깍두기⑦
26★식단감수마감	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른단감	잘게자른배/치즈②	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	잘게자른씨없는포도
점심	참쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤⑥⑧ 호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 안매운돈육두부찌기 ⑤⑥⑧ 취나물무침⑤⑥ 백김치	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 잘게자른깍두기⑦ 잘게자른(방울)토마토②	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑧ 김자반⑤ 잘게자른깍두기⑦	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑦ 불어묵채소볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	유부채밥⑤⑥	찐단호박/우유②	꼬마파프리카주먹밥⑤⑥⑧ /보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑧ 가지미구이⑤ 무채볶음⑤ 백김치	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 달걀콩나물찜⑤⑥⑧ 연근조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑦	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤④⑦ 돈육감자조림⑤⑥⑧ 돌나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 새송이버섯국 찐두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 백김치	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑧ 시금치무침⑤④ 잘게자른깍두기⑦

● 식단 열량 및 단백질 함량(열량(kcal), 단백질(g))

	월	화	수	목	금	토		만 1~2세	만 3~5세
	♥생일식단	★나들이식단		1	2	3	1일 에너지 영양섭취기준	900kcal	1,400kcal
열량/단백질	362/13	165/3		664/25	647/28	개천절	1일 단백질 영양섭취기준	20g	25g
	5	6	7	8	9	10	(자료: 보건복지부, 2025 한국인 영양소 섭취기준)		
열량/단백질	대체공휴일	635/23	712/27	672/29	한글날	366/14	식단감수 안내		
	12	13	14	15	16	17	원내 사정에 의하여 식단을 변경하는 경우 홈페이지에 게시되어 있는 식단감수요청서를 작성하여 감수를 받으신 후 이용해 주시기 바랍니다. 식단감수 요청은 센터 식단의 50% 범위에서 가능하며 급식이 제공된 이후에는 불가함을 알려드립니다(식단감수는 3~4일 소요).		
열량/단백질	777/26	731/27	584/22	700/26	690/25	377/14			
	19	20	21	22	23	24			
열량/단백질	750/26	710/29	791/24	758/29	637/25	364/18			
	26	27	28	29	30	31			
열량/단백질	746/30	595/24	650/27	698/26	685/27	339/13			

● 원산지 표시

	쌀	백김치	육류			수산물		식육·수산물 가공품				콩		
원산지	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	동태 (명태)	가쓰오부시		참치(캔)		두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☒ 한우			국내산	국내산	러시아산	다랑어	원양산	다랑어	원양산	국내산	국내산
		고춧가루	☐ 육우	산	국내산	오리고기			새우살				콩비지	
		국내산	☐ 젓소			국내산			새우	국내산			국내산	
가공품	쇠고기떡갈비		돈육동그랑땡		훈제오리		만두		불어묵		참스테이크			
	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	오리고기	국내산	돼지고기	국내산	어묵	국내산	쇠고기	국내산		

- ★ 쌀(밥, 죽, 누룽지), 육류(쇠고기(종류포함), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기) 및 식육 가공품, 수산물(광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 멍게, 방어, 부세) 및 수산물 가공품, 백김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)은 원산지를 꼭 표기해야 합니다.
- ★ 식단의 메뉴 중 선택적으로 완제품을 사용하실 경우, 원산지 표시에서 식육·수산물 가공품, 가공품 표기란에 기재해 주시기 바랍니다.
- ★ 수급 상황에 따른 원산지 변경 시 '식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내하도록 하겠습니다.' 멘트와 함께 학부모에게 안내 및 공지해 주시기 바랍니다.

● 안내사항

- ★ 10월 식단감수 마감 일시는 9월 23일(수) 18:00 입니다.
- ★ 식단의 괄호()는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게 선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.
- ★ 식품 구매 시 어린이 기호식품은 식품의약품안전처장이 고시한 품질인증기준에 따른 '어린이 기호식품 품질인증 마크'가 있는 제품을 선택하고, '나트륨·당류 저감 식품'을 활용할 것을 권장합니다.
*나트륨·당류 저감 표시기준에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품
- ▶ 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 메뉴를 선택한 식단(원의 상황에 따라 일자를 선택하여 사용 가능)
- ▶ 나들이식단 : 식중독에 주의하여 2시간 이내로 섭취해 주시기 바랍니다.
- ▶ 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
→ 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
→ 알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해 주시기 바랍니다.
→ 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.
- ▶ 이 달의 절기 : 10월 8일과 23일은 절기 중 한로와 상강으로 대표음식은 고구마, 늪은호박, 무, 시금치, 시래기, 호박엿 등이 있습니다.
- ▶ 영·유아는 성인에 비해 장의 발달이 미숙하여 소화능력이 부족하므로 밥류에 잡곡은 소량만 넣어 주시고 너무 많은 혼합곡(잡곡 3종류 이상) 사용은 지양해 주시기 바랍니다.
- ▶ 식자재 수급 사정으로 식단계획과 다르게 제공하는 경우 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하여 제공해 주시기 바랍니다 (1개월 중 50%내에서 가능).
- ▶ 모든 메뉴의 표준레시피는 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 확인 가능합니다.

☆식단에 대해 궁금한 사항이 있는 기관은 전화문의 해주시면 자세히 답변드리겠습니다.☆

영양팀 031) 463-1224~5, 031) 5183-2198~2200

2026년 식단 안내

이 달의 식재료

<2025년 식단 요구도 조사> 결과에 따라 아이들의 편식 예방과
올바른 식습관 형성을 돕기 위하여
'이 달의 식재료'를 활용한 메뉴를 매월 3~4회 제공합니다.

- 식 재료 안내 -

1월	2월	3월	4월	5월	6월
연근	시금치	봄동	양배추	버섯	가지
7월	8월	9월	10월	11월	12월
오이	감자	애호박	브로콜리	당근	무

떡류 제공 안내

기관의 사정에 따라 만 1-2세에게 떡류 제공을
희망하는 시설의 경우 **부모님의 협의(운영위원회 등)** 하에
식단감수를 받은 후 제공 가능합니다.
※ 증빙 서류 제공 必 예) 부모동의서 등

식단의 괄호()는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게
선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.

식단은 연령에 따라 구분하여 사용해 주시기 바랍니다.

2026 식단감수 마감 날짜 안내

※ 당일 18:00까지

01	02	03
일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
04	05	06
일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
07	08	09
일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
10	11	12
일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	일 월 화 수 목 금 토 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31