발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	최수진, 윤수정
소꿉 어린이집	

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 1-2세 오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴 (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.
* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

1주	1일(목) 403kcal 19g	2일(금) 480kcal 18g
오전	녹두죽⑤	소고기미역죽⑯
점심	쌀밥/깍두기⑨ **건새우미역국⑤⑥⑨** (소고기미역국⑤⑥⑯) 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑮ **맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨** (두부달걀찜①⑤⑨) 김자반 골드키위
오후	구운달걀①/보리차	두부과자⑤/마시는요구르트②

2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 424kcal 18g	7일(수) 512kcal 18g	8일(목) 478kcal 16g	9일(금) 한글날
오전		브로콜리죽	콩나물죽⑤	참깨죽	
점심		기장밥/깍두기⑨ **북엇국⑤⑥** (달걀국①⑤⑥) 동파육⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥	그린데이 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 굴	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥	
오후		⭐미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯	단팥빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	

3주	12일(월) 489kcal 20g	13일(화) 456kcal 16g	14일(수) 455kcal 17g	15일(목) 406kcal 16g	16일(금) 494kcal 20g
오전	들깨버섯죽	순두부죽⑤	채소죽	소고기죽⑯	아욱죽
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ **삼치엿장구이⑤⑥** (돼지목살구이⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배	쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ **어묵브로콜리볶음⑤⑥** (브로콜리볶음⑤⑥)
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩ /둥굴레차	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥/토마토⑫	삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②

4주	19일(월) 575kcal 18g	20일(화) 393kcal 15g	21일(수) 571kcal 19g	22일(목) 565kcal 21g	23일(금) 481kcal 20g
오전	누룽지죽	배추죽	흑임자죽	**참치채소죽** (달걀채소죽①)	두부당근죽⑤
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 멜론	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑯ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ⭐돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/그릭요거트②/바나나	**어묵탕⑤⑥** (후리가케주먹밥⑤⑥)

5주	26일(월) 503kcal 19g	27일(화) 500kcal 14g	28일(수) 532kcal 18g	29일(목) 507kcal 18g	30일(금) 584kcal 19g
오전	청경채죽	애호박죽	소고기버섯죽⑯	김가루찹쌀죽	치즈감자죽②
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ ⭐**오징어볶음⑤⑥⑰** (닭고기채소볶음⑤⑥⑮) 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ ▶돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드*드레싱①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 감자양팟국⑤⑥ ⭐**고등어데리야끼구이** ⑤⑥⑦⑱ (닭살데리야끼구이⑤⑥⑮⑱) 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후	롤케이크①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥/귤	케이크①②⑥/우유②	시리얼⑤/우유②	쨈샌드위치①②⑥/우유②

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.
*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.
쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
⭐고등어	⭐오징어	6일(화) ⭐미트볼스파게티/ 미트볼	돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산	23일(금) ⭐돈까스	돼지고기: 국내산
국내산	국내산	22일(목) 참치채소죽/ 캔참치	다랑어: 원양산	30일(금) ⭐치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	윤수정
소꿉 어린이집	

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 1~2세 석식

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.	1일(목) 273kcal 15g 76kcal 4g 쌀밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑯ 연두부샐러드⑤	2일(금) 261kcal 8g 86kcal 2g 수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채		
2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 244kcal 10g 96kcal 6g 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ **잔멸치볶음⑤⑥** (김자반) 깍두기⑨	7일(수) 244kcal 8g 54kcal 1g 쌀밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥	8일(목) 248kcal 10g 27kcal 0g 쌀밥/깍두기⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥	9일(금) 한글날
저녁 간식					
3주	12일(월) 253kcal 12g 73kcal 3g	13일(화) 266kcal 9g 134kcal 5g	14일(수) 305kcal 13g 76kcal 2g	15일(목) 228kcal 7g 16kcal 0g	16일(금) 274kcal 11g 98kcal 4g
저녁	수수밥/깍두기⑨ 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ **순두부새우젓국⑤⑥⑨** (순두부찌개⑤⑥⑩) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ **어묵당근볶음⑤⑥** (들기름두부구이*양념장⑤⑥) 시금치나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김
4주	19일(월) 272kcal 11g 122kcal 0g	20일(화) 216kcal 6g 116kcal 5g	21일(수) 304kcal 12g 82kcal 2g	22일(목) 249kcal 11g 14kcal 1g	23일(금) 283kcal 14g 163kcal 5g
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감잣국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ ⭐맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(귤)	찹쌀밥/깍두기⑨ 달걀양팟국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 물만둣국①⑤⑥⑩ ⭐**참치김치볶음⑤⑥⑨** (두부김치볶음⑤⑥⑨) 김자반
5주	26일(월) 257kcal 11g 41kcal 1g	27일(화) 268kcal 11g 106kcal 2g	28일(수) 252kcal 13g 20kcal 0g	29일(화) 235kcal 10g 180kcal 7g	30일(수) 268kcal 11g 72kcal 2g
저녁	닭고기짜장라이스⑤⑥⑮ ⭐**오징어뭇국⑤⑥⑰** (닭살뭇국⑤⑥⑩) 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ⭐함박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ **북어채찜⑤⑥** (우엉조림⑤⑥)	밤밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤	쌀밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥

원산지 표 시

[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 녑치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
⭐오징어	2일(금)⭐소시지새송이버섯볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산	23일(금)⭐참치김치볶음/ 참치캔	다랑어:원양산
국내산	19일(월)⭐돈까스	돼지고기:국내산	27일(화) ⭐함박스테이크	소고기:호주산, 돼지고기:국내산
	20일(화)⭐맑은부대찌개/소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산		