

2026년 10월 급·간식 식단

식단 유형 : 0~2세 (영아)

영 양 사	윤 수 정
 시립안현어린이집	

1주				1일(목)	403kcal	19g	2일(금)	385kcal	14g	3일(토)	개천절							
오전	[식품알레르기발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.			녹두죽⑤			골드키위											
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야생산류(㉑)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			쌀밥/깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭살간장구이⑤⑥⑬ 깻잎무침⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑮ 두부달걀찜①⑤⑨ 김자반											
오후				구운달걀①/보리차			두부과자⑤/마시는요구르트②											
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	495kcal	21g	7일(수)	475kcal	16g	8일(목)	478kcal	16g	9일(금)	한글날	10일(토)	454kcal	15g		
오전				시리얼⑤/떠먹는요구르트②			제철과일(바나나)			참깨죽			우유②					
점심				기장밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥						사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨		
오후				★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬			케이크①②⑥/우유②			찐고구마/우유②								
3주	12일(월)	422kcal	18g	13일(화)	435kcal	17g	14일(수)	383kcal	16g	15일(목)	399kcal	16g	16일(금)	430kcal	18g	17일(토)	227kcal	6g
오전	샤인머스켓			파프리카스틱/치즈②			배			소고기죽⑬			샤인머스켓			키위		
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침			흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯나물⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥			기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥			★오므라이스①②⑤⑥⑩⑫⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후	밤식빵①②⑥/우유②			찐만두⑤⑥⑩ /등글레차			찐단호박/우유②			부추전①⑤⑥/옥수수차			삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②					
4주	19일(월)	520kcal	17g	20일(화)	363kcal	15g	21일(수)	487kcal	18g	22일(목)	515kcal	18g	23일(금)	414kcal	18g	24일(토)	240kcal	12g
오전	바나나			오이스틱/마시는요구르트②			멜론			채소죽			배			우유②		
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 깻잎찜⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침			참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 두부우영조림⑤⑥ 구이김			기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫			닭버터덮밥②⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후	치즈빵①②⑥/우유②			콩면간장비빔국수⑤⑥			핫케이크①②⑥/우유②			그레인라⑤/그릭요거트②			후리가케주먹밥⑤⑥					
5주	26일(월)	435kcal	17g	27일(화)	551kcal	18g	28일(수)	387kcal	15g	29일(목)	507kcal	18g	30일(금)	513kcal	16g	31일(토)	239kcal	5g
오전	굴			미숫가루⑤/우유②			단감			김가루찜쌀죽			샤인머스켓			바나나		
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기볶침 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드*드레싱①⑤			흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 들깨우나물⑤⑥			빔밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ 닭살테리아끼구이⑤⑥⑬⑮ 시금치나물⑤⑥			소고기하이라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑥			두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨		
오후	롤케이크①②⑥/우유②			달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차			잔치국수①⑤⑥			시리얼⑤/우유②			잼샌드위치①②⑥/우유②					

원산지 표시

[★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 제품 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), 넉치, 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, 우렁새, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 참쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼			돼지고기: 국내산		23일(금) ★돈까스		돼지고기: 국내산	
17일(토) ★오므라이스/ 햄			돼지고기: 국내산		30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산	

2026년 10월 급·간식 식단

식단 유형 : 3-5세 (유아)

영 양 사 윤 수 정



시립안현어린이집

1주						1일(목)	575kcal	27g	2일(금)	529kcal	20g	3일(토)	개천절					
오전	식물알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.					녹두죽⑤			골드키위									
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야생산류(㉑)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.					쌀밥/깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀간장구이⑤⑥⑬ 깻잎무침⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 고기백장떡국⑤⑥⑩⑬ 두부달걀찜①⑤⑨ 김치반									
						구운달걀①/보리차			두부과자⑤/마시는요구르트②									
오후																		
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	646kcal	28g	7일(수)	636kcal	21g	8일(목)	641kcal	22g	9일(금)	한글날	10일(토)	607kcal	20g		
오전			시리얼⑤/떠먹는요구르트②		제철과일(바나나)		참깨죽				우유②		 사골고기국수⑤⑥⑩⑬ 김가루수제떡볶이⑤⑥ 배추김치⑨					
기장밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥													
★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬			케이크①②⑥/우유②		찐고구마/우유②													
오후																		
3주	12일(월)	562kcal	24g	13일(화)	602kcal	23g	14일(수)	505kcal	20g	15일(목)	570kcal	22g	16일(금)	594kcal	26g	17일(토)	324kcal	9g
오전	샤인머스켓		파프리카스틱/치즈②		배		소고기죽⑬		샤인머스켓		키위							
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥		★오므라이스①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨							
오후	밤식빵①②⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩ /동글레차		찐단호박/우유②		부추전①⑤⑥/옥수수차		삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②									
4주	19일(월)	704kcal	23g	20일(화)	552kcal	23g	21일(수)	654kcal	23g	22일(목)	675kcal	23g	23일(금)	592kcal	25g	24일(토)	343kcal	17g
오전	바나나		오이스틱/마시는요구르트②		멜론		채소죽		배		우유②							
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 깻잎찜⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침		찰쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 두부우영조림⑤⑥ 구이김		기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫		닭버터덮밥②⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후	치즈빵①②⑥/우유②		콩면간장비빔국수⑤⑥		핫케이크①②⑥/우유②		그레놀라⑤/그릭요거트②		후리가케주먹밥⑤⑥									
5주	26일(월)	579kcal	23g	27일(화)	729kcal	24g	28일(수)	553kcal	21g	29일(목)	670kcal	24g	30일(금)	691kcal	21g	31일(토)	321kcal	7g
오전	굴		미숫가루⑤/우유②		단감		김가루참쌀죽		샤인머스켓		바나나							
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥  돼지고기떡볶 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②③ 들깨무나물⑤⑥		밥밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ 달걀테리아끼구이⑤⑥⑬⑭ 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨							
오후	롤케이크①②⑥/우유②		달걀주먹밥①⑤⑥/동글레차		잔치국수①⑤⑥		시리얼⑤/우유②		잼샌드위치①②⑥/우유②									

원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단에 표시된 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), 낫치, 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, 우렁새, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 참쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼			돼지고기: 국내산		23일(금) ★돈까스		돼지고기: 국내산	
17일(토) ★오므라이스/ 햄			돼지고기: 국내산		30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산	

2026년 10월 석식 식단

식단 유형 : 2~5세 (영유아)

영 양 사	윤 수 정
 시립안현어린이집	

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.				1일(목) 389kcal 22g 273kcal 15g	2일(금) 373kcal 11g 261kcal 8g
저녁					쌀밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 연두부샐러드⑤	수수밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ ★소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채
2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 349kcal 15g 244kcal 10g	7일(수) 348kcal 11g 244kcal 8g	8일(목) 354kcal 15g 248kcal 10g	9일(금) 한글날	
저녁		돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 김자반 깍두기⑨	쌀밥/깍두기⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥		
3주	12일(월) 361kcal 16g 253kcal 12g	13일(화) 379kcal 12g 266kcal 9g	14일(수) 436kcal 19g 305kcal 13g	15일(목) 326kcal 11g 228kcal 7g	16일(금) 392kcal 16g 274kcal 11g	
저녁	수수밥/깍두기⑨ 유부말은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 순두부새우전국⑤⑥⑨ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이*양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김	
4주	19일(월) 388kcal 16g 272kcal 11g	20일(화) 309kcal 9g 216kcal 6g	21일(수) 434kcal 16g 304kcal 12g	22일(목) 356kcal 16g 249kcal 11g	23일(금) 403kcal 20g 283kcal 14g	
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감자국⑤⑥ ★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ★맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(굴)	찰쌀밥/깍두기⑨ 달걀양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 깍두기나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부김치볶음⑤⑥⑨ 김자반	
5주	26일(월) 367kcal 15g 257kcal 11g	27일(화) 382kcal 16g 268kcal 11g	28일(수) 360kcal 18g 252kcal 13g	29일(목) 336kcal 14g 235kcal 10g	30일(금) 383kcal 16g 268kcal 11g	
저녁	닭고기짜장라이스⑤⑥⑬ 달걀묵국⑤⑥⑩ 브로콜리무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★햄박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤	쌀밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥	

원산지 표시

[★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), 낫치, 조파볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 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, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
	2일(금)★소시지새송이버섯볶음/ 소시지		돼지고기:국내산		20일(화)★맑은부대찌개/햄		돼지고기:국내산	
					20일(화)★맑은부대찌개/소시지		돼지고기:국내산	
	19일(월)★돈까스		돼지고기:국내산		27일(화) ★햄박스테이크		소고기:국내산, 돼지고기:국내산	

*열량표기안내 : 열량과 단백질 표기는 유아와 영아 구분하여 표기되어 있습니다. (예/ 유아 389kcal 22g, 영아 273kcal 15g)