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

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 0-2세 오전간식죽형, 오전·오후간식 검심

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 '0-2세 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 새소로 대체할 수 있습니다.	1일(목) 403kcal 19g	2일(금) 430kcal 18g	3일(토) 개천절	
오전		녹두죽⑤	달걀함께죽①		
검심		쌀밥/깍두기⑨ 건새우미역국⑤⑥⑨ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	* 생일 간식 * 쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥⑨ 배		
오후		구운달걀①/보리차	케이크*카스테라①②⑥ /우유②		
2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 424kcal 18g	7일(수) 512kcal 18g	8일(목) 478kcal 16g	9일(금) 한글날	10일(토) 473kcal 15g
오전		브로콜리죽	콩나물죽⑤	참깨죽		우유②
검심		기장밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥	그린데이 새소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케찹⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 샤인머스캣	쌀밥/깍두기⑨ 버섯닭은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후		⭐미트볼스파게티 ⑤⑥⑦⑫⑮	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	17일(토) 227kcal 6g
오전	들깨버섯죽	순두부죽⑤	새소죽	소고기죽⑮	아욱죽	키위
검심	수수밥/깍두기⑨ 닭은순두부탕⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀꼭따죽①⑤⑥ 소고기새소볶음⑤⑥⑮ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제멸닭②⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 샤인머스캣	쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리새소볶음⑤⑥ 한식갈채⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 애호박닭은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥	⭐오므라이스①②⑤⑥⑫⑩⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩ /동글레차	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥/토마토⑫	구운달걀①/ 꼬당다시논요구르트⑥	
4주	19일(월) 575kcal 18g	20일(화) 393kcal 15g	21일(수) 571kcal 19g	22일(목) 565kcal 21g	23일(금) 481kcal 20g	24일(토) 240kcal 12g
오전	누룽지죽	배추죽	흑임자죽	참치채소죽	두부당근죽⑤	우유②
검심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 돌만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑮ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ⭐돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫	닭버터덮밥②⑤⑥⑮ 팽이버섯닭은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/그릭요거트②/바나나	어묵탕⑤⑥	
5주	26일(월) 503kcal 19g	27일(화) 500kcal 14g	28일(수) 471kcal 19g	29일(목) 507kcal 18g	30일(금) 534kcal 19g	31일(토) 239kcal 5g
오전	청경채죽	애호박죽	닭고기양배추죽⑮	김가루찹쌀죽	치즈감자죽②	바나나
검심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ ⭐오징어볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기콩찹 ②⑤⑥⑦⑫⑮ 양배추샐러드*드레싱①⑤	흑미밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑮ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥ 단감	밤밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ ⭐고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑩ 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ ⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑤ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트⑥ 배추김치⑨
오후	롤모닝빵①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥ /샤인머스캣	잔치국수①⑤⑥	시리얼⑤/우유②	햄샌드위치①②⑥/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), 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					
⭐고등어	⭐오징어	* 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성			
국내산	국내산	2일(금) ⭐함박스테이크	돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산	23일(금) ⭐돈까스	돼지고기: 국내산
		6일(화) ⭐미트볼스파게티/ 미트볼	돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산	30일(금) ⭐치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산
		17일(토) ⭐오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	윤수경
시립다원어린이집	

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 0~2세 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 '0-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(0-2세 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	2일(금) 264kcal 8g / 86kcal 2g
저녁				쌀밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑯ 연두부샐러드⑤	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐소시지새송이버섯볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채
간식				떠먹는요구르트②	단호박수프②⑥
2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 244kcal 10g / 96kcal 6g	7일(수) 244kcal 8g / 54kcal 1g	8일(목) 248kcal 10g / 27kcal 0g	9일(금) 한글날
저녁		돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥	
간식		삶은달걀①/마시는요구르트②	감자샐러드①⑤	과일(바나나)	
3주	12일(월) 253kcal 12g / 73kcal 3g	13일(화) 266kcal 9g / 134kcal 5g	14일(수) 305kcal 13g / 76kcal 2g	15일(목) 223kcal 7g / 16kcal 0g	16일(금) 274kcal 11g / 93kcal 4g
저녁	수수밥/깍두기⑨ 유부닭은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부새우젓국⑤⑥⑨ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카갈채⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김
간식	찐만두①⑤⑥⑩	미숫가루⑤/우유②	모닝빵*딸기잼①②⑥	과일(배)	잔치국수①⑤⑥
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) 233kcal 14g / 163kcal 5g
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감깃국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 갱이버섯볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ ⭐닭은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(사과)	찹쌀밥/깍두기⑨ 달걀양깃국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 들단듯국①⑤⑥⑩ ⭐참치김치볶음⑤⑥⑨ 김자반
간식	찐고구마/오미자차	검정콩두유⑤	브로콜리당근주먹밥⑤⑥	과일(멜론)	시리얼⑥/우유②
5주	26일(월) 257kcal 11g / 41kcal 1g	27일(화) 263kcal 11g / 106kcal 2g	28일(수) 252kcal 13g / 20kcal 0g	29일(화) 235kcal 10g / 130kcal 7g	30일(수) 263kcal 11g / 72kcal 2g
저녁	닭고기짜장라이스⑤⑥⑮ 닭살뭇국⑤⑥⑩ 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ⭐함박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑯ 북어채찜⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 시금치닭은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤	쌀밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥
간식	애호박전①⑤⑥	두부과자⑤⑥/마시는요구르트②	과일(사과)	머핀①②⑥/우유②	우동⑤⑥

추가간식 사용안내

- 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

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(유·산양 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	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, 닭고기:국내산	20일(화) ⭐닭은부대찌개/햄	돼지고기:미국, 호주산
19일(월) ⭐돈까스	돼지고기:국내산	23일(금) ⭐참치김치볶음/ 참치캔	다랑어:원양산
20일(화) ⭐닭은부대찌개/소시지	돼지고기:미국, 호주산	27일(화) ⭐함박스테이크	소고기:국내산, 돼지고기:국내산