

발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립sk테크노파크어린이집	

2026년 10월 식단

담당	원장
노미자	윤복희

식단 유형 :

1~2세

일반형, 오전·오후간식 점심

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 변화가 표시됩니다.					1일(목)	403kcal	19g	2일(금)	385kcal	14g	3일(토)	개천절					
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 * '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					녹두죽⑤		골드키위										
점심	[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.					쌀밥/깍두기⑨ [소고기마역국⑤⑥⑩] 달걀간장구이⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 고기백김치⑤⑥⑩⑪ 맛살갈뽕①⑤⑥⑧⑨ 김자반										
오후						구운달걀①/보리차		두부과자⑤/마시는요구르트②										
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	495kcal	21g	7일(수)	452kcal	16g	8일(목)	478kcal	16g	9일(금)	한글날	10일(토)	454kcal	15g		
오전			시리얼⑤/떡먹는요구르트②		사인머스켓		참깨죽				우유②							
점심			기장밥/깍두기⑨ (달걀국①⑤⑥) 동파육⑤⑥⑩⑪ 콩나물무침⑤⑥		 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑩ 배추김치⑨		쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥				사골고기국수⑤⑥⑩⑪ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨							
오후			★미트볼스파게티⑤⑥⑩⑪⑫		단발빵①②⑥/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	토마토⑫		파프리카스틱/치즈②		사인머스켓		소고기죽⑩		사과		키위							
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ (돼지목살구이⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑪ 노타리버섯나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥		★오므라이스①②⑤⑥⑩⑪⑫ ⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨							
오후	밤식빵①②⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩⑪ /통글레차		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		배		채소죽		배		우유②							
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 깻잎찜⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 물만두국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침		찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 간비빔국수⑤⑥⑩ 두부우유조림⑤⑥ 구이김		기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑪⑫ 푸실라샐러드⑤⑥⑩⑪		달버더못밥②⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후	치즈빵①②⑥/우유②		콩면간장비빔국수⑤⑥		핫케이크①②⑥/우유②		그레놀라⑤/그릭요거트②		어묵탕⑤⑥									
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		사인머스켓		김가루잡쌀죽		사과		바나나							
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ (닭고기채소볶음⑤⑥⑩) 애호박나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기쪽찜②⑤⑥⑩⑪ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥		빔밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ (달걀데리야끼구이⑤⑥⑩⑪) 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨							
오후	롤케이크①②⑥/우유②		달걀주먹밥①⑤⑥/통글레차		잔치국수①⑤⑥		시리얼⑤/우유②		잼샌드위치①②⑥/우유②									

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

*쌀, 배추김치, 소/돼지/달/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), 납치, 조파불락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕자어, 낙지, 명태(왕태, 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	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물								
* 식육 수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량(거래명세서, 식품표시사항의 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
해당없음.	해당없음.	17일(토) ★ 오므라이스/ 햄		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		30일(금) ★ 치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산

발행일	26. 9. 15.
영양사	윤수정
시립sk테크노파크어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 :

1~2세

석식

담당	원장
노미자	윤복희

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 변화가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 잔한 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.			
저녁	1일(목)	273kcal 15g 76kcal 4g	2일(금)	261kcal 8g 86kcal 2g
간식		쌀밥/각두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 연두부샐러드⑤		수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	244kcal 10g 96kcal 6g
저녁			돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ (김자반) 각두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥
간식				쌀밥/각두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥
3주	12일(월)	253kcal 12g 73kcal 3g	13일(화)	266kcal 9g 134kcal 5g
저녁		수수밥/각두기⑨ 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ (순두부찌개⑤⑥⑩) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
간식				쌀밥/각두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 어묵탕근볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥
4주	19일(월)	272kcal 11g 122kcal 0g	20일(화)	216kcal 6g 116kcal 5g
저녁		흑미밥/각두기⑨ 감자국⑤⑥ ★돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ ★맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(굴)	찐쌀밥/각두기⑨ 달걀양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥
간식				수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥
5주	26일(월)	257kcal 11g 41kcal 1g	27일(화)	268kcal 11g 106kcal 2g
저녁		닭고기짜장라이스⑤⑥⑮ (달걀묵국⑤⑥⑩) 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨	쌀밥/각두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★함박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ (우영조림⑤⑥)
간식				밤밥/각두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤
				쌀밥/각두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 재공여부와 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 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, 순연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염식유산양 포함)고기 (식육포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 납치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 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, 순연두부)
	배추	국내산	국내산				
	고춧가루	국내산	국내산				
		한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	* 식육 수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★오징어	2일(금) ★소시지새송이버섯볶음/소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산		23일(금) ★참치김치볶음/ 참치캔		다랑어:원양산	
해당없음.	19일(월) ★돈가스	돼지고기:국내산		27일(화) ★함박스테이크		소고기:호주산, 돼지고기:국내산	
	20일(화) ★맑은부대찌개/소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산					
	20일(화) ★맑은부대찌개/햄	돼지고기:국내산					