발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	주경민, 윤수정

2026년 10월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

[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.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

1주				1일(목) 403kcal 19g	2일(금) 385kcal 14g	3일(토) 개천절
오전				녹두죽⑤	골드키위	
점심				쌀밥/깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑮ 두부달걀찜①⑤⑨ 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/떠먹는요구르트②	바나나	참깨죽		우유②
점심		기장밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥	그린데이 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑯ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후		미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑮	단팥빵①②⑥/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	배	소고기죽⑯	사과	키위
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥	오므라이스①②⑤⑥⑫⑩⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩ /둥글레차	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 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑯ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫	닭버터덮밥②⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/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	귤	미숫가루⑤/우유②	단감	김가루찹쌀죽	사과	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드*드레싱①⑤	흑미밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 감자양팟국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑤⑱ 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨
오후	롤케이크①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥/둥글레차	잔치국수①⑤⑥	시리얼⑤/우유②	쨈샌드위치①②⑥/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 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

※ 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
		30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산