

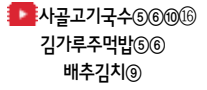
발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립 등지 어린이집	

식단 유형 :

1~2세

일반형, 오전·오후간식 점심

2026년 10월 식단

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야생산란(⑬)'은 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. * 수산물을 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.					1일(목)	403kcal	19g	2일(금)	440kcal	14g	3일(토)	개천절					
오전						죽두죽⑤		배										
점심						쌀밥/깍두기⑨ 건새우미역국⑤⑥⑩ (담걀간장구이⑤⑥⑬) 깻잎무침⑤⑥		-견학- 달걀파프리카볶음밥①②⑤⑥⑫ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨										
						구운달걀①/보리차		빵(머핀)①②⑥/우유②										
오후																		
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		샤인머스켓		참깨죽				우유②							
점심			기장밥/깍두기⑨ 복쌈국⑤⑥ 동파죽⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥		 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨		쌀밥/깍두기⑨ 버섯말은국⑤⑥ 소고기달걀찜①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥				사골고기국수⑤⑥⑩⑬ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨							
오후			★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬		단팥빵①②⑥/우유②		찐고구마/우유②											
3주	12일(월)	422kcal	18g	13일(화)	435kcal	17g	14일(수)	383kcal	16g	15일(목)	399kcal	16g	16일(금)	475kcal	16g	17일(토)	227kcal	6g
오전	토마토②		파프리카스틱/치즈②		샤인머스켓		소고기죽⑬		샤인머스켓		키위							
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ (돼지목살구이⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 돌깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 한식잡채⑤⑥		-생일파티- 쌀밥/배추김치⑨ 돌깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		★오므라이스①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨							
오후	밤식빵①②⑥/우유②		(찐만두⑤⑥⑩) /등글레차		찐단호박/우유②		부추전①⑤⑥/옥수수차		케이크①②⑥/우유②									
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		오이스트/마시는요구르트②		배		채소죽		배		우유②							
점심	흑미밥/깍두기⑨ (돌깨배추국⑤⑥) 소불고기⑤⑥⑬ 깻잎찜⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침		참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 두부우영조림⑤⑥ 구이김		기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫		달걀터덕밥②⑤⑥⑬ 팽이버섯말은국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후	치즈빵①②⑥/우유②		콩면간장비빔국수⑤⑥		향케이크①②⑥/우유②		그레놀라⑤/그릭요거트②		어묵탕⑥⑥									
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		샤인머스켓		김가루참쌀죽		사과		바나나							
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ (닭고기채소볶음⑤⑥⑬) 애호박나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ (우거지국⑤⑥) 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 돌깨무나물⑤⑥		밤밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ (담걀데리야끼구이⑤⑥⑬⑭) 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑬ 과채주스 ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨							
오후	롤케이크①②⑥/우유②		달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차		잔치국수①⑤⑥		시리얼⑤/우유②		팸샌드위치①②⑥/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), 낱지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(왕태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

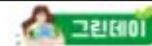
쌀, 흑미, 잡쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내,외국산
수산물		※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★고등어	★오징어	6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼		돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산		23일(금) ★돈까스		돼지고기: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

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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내, 외국산
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		다량어:원양산
중국산원양산	19일(월) ★돈까스			돼지고기:국내산		27일(화) ★햄박스테이크		소고기:호주산, 돼지고기:국내산
	20일(화) ★맑은부대찌개/소시지			돼지고기:국내산, 닭고기:국내산				
	20일(화) ★맑은부대찌개/햄			돼지고기:국내산				

발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립 등지 어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.				1일(목)	575kcal	27g	2일(금)	587kcal	18g	3일(토)	개천절
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲샐* '야생산란류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				죽두죽⑤		배					
점심	[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. * 수산물을 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.				쌀밥/깍두기⑨ 건새우미역국⑥⑩⑪ (달걀간장구이⑤⑥⑬) 깍두기⑨		-견학- 달걀파프리카볶음밥①②⑤⑥⑫ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨					
오후					구운달걀①/보리차		빵(머핀)①②⑥/우유②					
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	646kcal 28g	7일(수)	603kcal 21g	8일(목)	641kcal 22g	9일(금)	한글날	10일(토)	607kcal 20g
오전			시리얼⑤/떠먹는요구르트②		샤인머스켓		참깨죽				우유②	
점심			기장밥/깍두기⑨ 복쌈국⑥⑩ 동파육⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥		 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*게찜⑤⑥⑫ 배추김치⑨		쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥				사골고기국수⑤⑥⑩⑬ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨	
오후			★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬		단팥빵①②⑥/우유②		찐고구마/우유②					
3주	12일(월)	562kcal 24g	13일(화)	602kcal 23g	14일(수)	505kcal 20g	15일(목)	570kcal 22g	16일(금)	636kcal 21g	17일(토)	324kcal 9g
오전	토마토②		파프리카스틱/치즈②		샤인머스켓		소고기죽⑬		샤인머스켓		키위	
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ (돼지목살구이⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑥⑩ 한식잡채⑤⑥		-생일파티- 쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		★오므라이스①②⑤⑥⑫⑬⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후	밤식빵①②⑥/우유②		(찐만두⑤⑥⑩) /등글레차		찐단호박/우유②		부추전①⑤⑥/옥수수차		케이크①②⑥/우유②			
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		배		채소죽		배		우유②	
점심	흑미밥/깍두기⑨ (들깨배추국⑤⑥) 소불고기⑤⑥⑬ 깍두기⑨		쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침		참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 두부우영조림⑤⑥ 구이김		기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈가스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫		닭버터달걀②⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후	치즈빵①②⑥/우유②		콩면간장비빔국수⑤⑥		한케이크①②⑥/우유②		그래놀라⑤/그릭요거트②		어묵탕⑥⑩			
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		샤인머스켓		김가루참쌀죽		사과		바나나	
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ (달고기채소볶음⑤⑥⑬) 애호박나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ (우거지국⑤⑥) 돼지고기떡볶 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥		밤밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ (달걀테리아끼구이⑤⑥⑬⑮) 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑬ 과채주스 ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨	
오후	롤케이크①②⑥/우유②		달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차		잔치국수①⑤⑥		시리얼⑤/우유②		팸샌드위치①②⑥/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), 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, 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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내,외국산
수산물		※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★오징어	★고등어	6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼		돼지고기: 국내산, 소고기: 호주산		23일(금) ★돈가스		돼지고기: 국내산
중국산원양산	노르웨이산	17일(토) ★오므라이스/ 햄		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산

2026년 10월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자트 * '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. 다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			1일(목)	389kcal 76kcal	22g 4g	2일(금)	373kcal 423kcal	11g 3g
2주	5일(월)	대체공유일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	한글날	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채	
3주	12일(월)	361kcal 16g 104kcal 5g	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	392kcal 16g 140kcal 5g		
4주	19일(월)	388kcal 16g 145kcal 1g	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	403kcal 20g 163kcal 5g		
5주	26일(월)	367kcal 15g 58kcal 2g	27일(화)	28일(수)	29일(화)	30일(수)	383kcal 16g 104kcal 3g		
6주	3일(월)	361kcal 16g 104kcal 5g	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	392kcal 16g 140kcal 5g		

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
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, 연소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩 (두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 납치, 조파블라(우렁), 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, 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	국내산	국내산	국내산	국내, 외국산
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	
중국산원양산	19일(월) ★돈까스	돼지고기:국내산			27일(화) ★함박스테이크		소고기:호주산, 돼지고기:국내산	
	20일(화) ★맑은부대찌개/소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산						
	20일(화) ★맑은부대찌개/해	돼지고기:국내산						