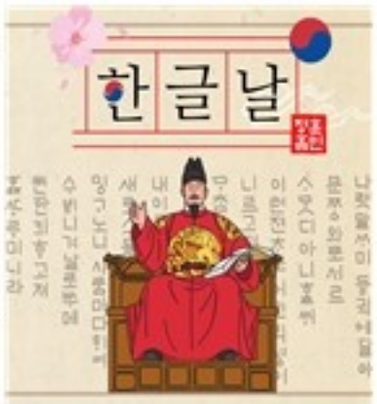
발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	주경민, 윤수정
시립더헤리티지어린이집	

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 0~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.	1일(목) 403kcal 19g	2일(금) 385kcal 14g	3일(토) 개천절
오전	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.	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 (소고기미역국⑤⑥⑮) 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑬ **맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨** 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	샤인머스켓	참깨죽		우유②
점심		기장밥/깍두기⑨ **북엇국⑤⑥** 동파육⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥	그린데이 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 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	녹두죽	파프리카스틱/치즈②	샤인머스켓	소고기죽⑮	사과	키위
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ **삼치엿장구이⑤⑥** 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ **어묵브로콜리볶음⑤⑥**	오므라이스①②⑤⑥⑫⑩⑬ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩ /둥굴레차	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	잣죽	오이스틱/마시는요구르트②	배	채소죽	단감	우유②
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑮ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫	닭버터덮밥②⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/그릭요거트②	캐이크/우유	

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	팥죽	미숫가루⑤/우유②	샤인머스켓	김가루찹쌀죽	사과	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ **오징어볶음⑤⑥⑰** 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추샐러드*드레싱①⑤	흑미밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑮ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 감자양팟국⑤⑥ (닭살데리야끼구이⑤⑥⑬⑮) 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨
오후	롤케이크①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥/둥굴레차	잔치국수①⑤⑥	시리얼⑤/우유②	쨈샌드위치①②⑥/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), 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	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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
노르웨이산	국내산	17일(토) 오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	30일(금) 치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 9. 15.
영 양 사	주경민, 윤수정
시립더헤리티지어린이집	

2026년 10월 식단

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

식단 유형 : 3세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.	1일(목) 575kcal 27g	2일(금) 529kcal 20g	3일(토) 개천절
오전	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.	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 (소고기미역국⑤⑥⑮) 닭살간장구이⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑮ **맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨** 김자반	
오후		구운달걀①/보리차	두부과자⑤/마시는요구르트②	

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	사인머스켓	참깨죽		우유②
점심		기장밥/깍두기⑨ **북엇국⑤⑥** 동파육⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥	그린데이 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후		미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑮	단팥빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②		

3주	12일(월) 685kcal 27g	13일(화) 602kcal 23g	14일(수) 505kcal 20g	15일(목) 570kcal 22g	16일(금) 594kcal 26g	17일(토) 324kcal 9g
오전	녹두죽	파프리카스틱/치즈②	사인머스켓	소고기죽⑮	사과	키위
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ **삼치엿장구이⑤⑥** 취나물볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 연근유자청무침	흑미밥/배추김치⑨ 들깨뭇국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑲ 느타리버섯나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ **어묵브로콜리볶음⑤⑥**	오므라이스①②⑤⑥⑫⑩⑲ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후	밤식빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩ /둥굴레차	찐단호박/우유②	부추전①⑤⑥/옥수수차	삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②	

4주	19일(월) 799kcal 26g	20일(화) 552kcal 23g	21일(수) 654kcal 23g	22일(목) 675kcal 23g	23일(금) 599kcal 21g	24일(토) 343kcal 17g
오전	잣죽	오이스틱/마시는요구르트②	배	채소죽	단감	우유②
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침	찹쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑮ 두부우엉조림⑤⑥ 구이김	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫	닭버터덮밥②⑤⑥⑲ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	치즈빵①②⑥/우유②	콩면간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②	그래놀라⑤/그릭요거트②	캐이크/우유	

5주	26일(월) 671kcal 27g	27일(화) 729kcal 24g	28일(수) 553kcal 21g	29일(목) 670kcal 24g	30일(금) 691kcal 21g	31일(토) 321kcal 7g
오전	팥죽	미숫가루⑤/우유②	사인머스켓	김가루찹쌀죽	사과	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ **오징어볶음⑤⑥⑰** 애호박나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추샐러드*드레싱①⑤	흑미밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑮ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥	밤밥/깍두기⑨ 감자양팟국⑤⑥ (닭살데리야끼구이⑤⑥⑬⑮) 시금치나물⑤⑥	소고기하이라이스⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨
오후	롤케이크①②⑥/우유②	달걀주먹밥①⑤⑥/둥글레차	잔치국수①⑤⑥	시리얼⑤/우유②	쨈샌드위치①②⑥/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), 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	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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) 돈까스	돼지고기: 국내산
국내산	노르웨이산	17일(토) 오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	30일(금) 치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산