

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)					10월 1일(목)		10월 2일(금)		10월 3일(토)		
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (색)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요					모닝빵①②⑤⑥, 우유②		배		 개천절		
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.					수수밥/작두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 숙주맛살무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥				
오후간식						감자샐러드①⑤, 둥굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮				
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스					471/17 631/22		421/22 588/30				
날짜(요일)	10월 5일(월)		10월 6일(화)		푸른데이 10월 7일(수)		10월 8일(목)		10월 9일(금)		10월 10일(토)	
오전간식	 개천절 대체 유일		당근스틱, 우유②		샤인머스켓		국물씨리얼⑤⑥, 우유②		 인글날		배	
중식			흰쌀밥/작두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑪ 청포묵상추무침⑤⑥		닭갈비볶음밥⑤⑥⑪ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②		기장밥/작두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과재육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥				수수밥/작두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑪ 미역줄기당근볶음⑤	
오후간식			고구마전⑤⑥, 보리차		온메밀국수③⑤⑥		치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차				-	
열량/단백질	451/16 616/23		428/19 612/28		507/18 692/25		318/24 423/30					
날짜(요일)	10월 12일(월)		10월 13일(화)		10월 14일(수)		10월 15일(목)		10월 16일(금)		10월 17일(토)	
오전간식	샤인머스켓		두부과자①⑤⑥, 우유②		샤인머스켓		떠먹는요구르트②		샤인머스켓		옥수수스프②⑤⑥⑪⑫	
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥		흑미밥/작두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑪ 새송이파프리카무침⑤		돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②		수수밥/작두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑪⑫⑬ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥		흰쌀밥/작두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 호박요된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥	
오후간식	구운달걀①, 둥굴레차		크로와상①②⑥, 과채주스		유부초밥①②⑤⑥, 보리차		찐단호박, 우유②		물만두⑤⑥⑩		-	
열량/단백질	380/19 543/26		453/17 685/26		465/18 643/26		479/20 610/25		405/18 578/26		327/14 443/18	
날짜(요일)	10월 19일(월)		10월 20일(화)		푸른데이 10월 21일(수)		10월 22일(목) 생일		10월 23일(금)		10월 24일(토)	
오전간식	오이스틱		미숫가루⑤, 우유②		배		파프리카스틱, 우유②		배		두유⑤	
중식	수수밥/작두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥		흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건치나물볶음⑤⑥		닭살겉잎덮밥⑤⑥⑪ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨/짜먹는요구르트②		차조밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크①②⑤⑥⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥		기장밥/작두기⑨ 두부찜국⑤⑨ 쇠고기파망조림⑤⑥⑪ 얼갈이무침		흑미밥/작두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥	
오후간식	미니우동⑤⑥		프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차		영양주먹밥⑤, 둥굴레차		꿀떡, 바나나		애호박채전⑤⑥, 옥수수차		-	
열량/단백질	403/14 531/19		509/24 698/32		398/17 527/22		547/18 742/24		386/18 542/25		362/17 477/22	
날짜(요일)	10월 26일(월)		10월 27일(화)		10월 28일(수)		10월 29일(목)		10월 30일(금)		10월 31일(토)	
오전간식	당근스틱		떠먹는요구르트②		샤인머스켓		쌀과자, 우유②		샤인머스켓		우유②	
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥		흑미밥/작두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤		쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑪ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②		기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥		수수밥/작두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑪ 매추리알장조림①⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥		흰쌀밥/작두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 둥굴레차		마들렌①②⑤⑥, 우유②		모듬어묵탕⑤⑥		찐고구마, 보리차		간장비빔국수⑤⑥		-	
열량/단백질	380/12 543/17		503/24 684/34		407/16 586/23		488/20 656/27		428/16 603/21		333/13 434/17	

밥		배추김치		작두기	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,흑미)		배추	고춧가루	무우	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	호주산	호주산	호주산	
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니		함박스테이크		수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	
				돼지고기	닭고기	돼지고기			다랑어	오징어	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양어산	외국산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

● 식단은 시흥시 어린이급식관리지원센터에서 작성되었으며 원의 사정에 의하여 일부 변경되었습니다. (우주어린이집 영양사 윤현정)

열량/단백질 1-2세 3-5세 표기입니다.

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)					10월 1일(목)		10월 2일(금)		10월 3일(토)		
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (색)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요					모닝빵①②⑤⑥, 우유②		배				
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.					수수밥/작두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 숙주맛살무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥				
오후간식						감자샐러드①⑤, 동굴레차		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮				
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스					471/17 631/22		421/22 588/30				
날짜(요일)	10월 5일(월)		10월 6일(화)		푸른데이 10월 7일(수)		10월 8일(목)		10월 9일(금)		10월 10일(토)	
오전간식			당근스틱, 우유②		샤인머스켓		국물씨리얼⑤⑥, 우유②				배	
중식			흰쌀밥/작두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑪ 청포묵상추무침⑤⑥		닭갈비볶음밥⑤⑥⑪ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②		기장밥/작두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과재육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥				수수밥/작두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑪ 미역줄기당근볶음⑤	
오후간식			고구마전⑤⑥, 보리차		온메밀국수③⑤⑥		치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차				-	
열량/단백질	451/16 616/23		428/19 612/28		507/18 692/25		318/24 423/30					
날짜(요일)	10월 12일(월)		10월 13일(화)		10월 14일(수)		10월 15일(목)		10월 16일(금)		10월 17일(토)	
오전간식	샤인머스켓		두부과자①⑤⑥, 우유②		샤인머스켓		떠먹는요구르트②		샤인머스켓		옥수수스프②⑤⑥⑪⑫	
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백떡⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥		흑미밥/작두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑪ 새송이파프리카무침⑤		돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②		수수밥/작두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑪⑫⑬ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥		흰쌀밥/작두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 호박요된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥	
오후간식	구운달걀①, 동굴레차		크로와상①②⑥, 과채주스		유부초밥①②⑤⑥, 보리차		찐단호박, 우유②		물만두⑤⑥⑩		-	
열량/단백질	380/19 543/26		453/17 685/26		465/18 643/26		479/20 610/25		405/18 578/26		327/14 443/18	
날짜(요일)	10월 19일(월)		10월 20일(화)		푸른데이 10월 21일(수)		10월 22일(목) 생일		10월 23일(금)		10월 24일(토)	
오전간식	오이스틱		미숫가루⑤, 우유②		배		파프리카스틱, 우유②		배		두유⑤	
중식	수수밥/작두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥		흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건치나물볶음⑤⑥		닭살깎잎덮밥⑤⑥⑪ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨/짜먹는요구르트②		차조밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크①②⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥		기장밥/작두기⑨ 두부찜국⑤⑨ 쇠고기파망조림⑤⑥⑪ 얼갈이무침		흑미밥/작두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깍잎나물⑤⑥	
오후간식	미니우동⑤⑥		프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차		영양주먹밥⑤, 동굴레차		꿀떡, 바나나		애호박채전⑤⑥, 옥수수차		-	
열량/단백질	403/14 531/19		509/24 698/32		398/17 527/22		547/18 742/24		386/18 542/25		362/17 477/22	
날짜(요일)	10월 26일(월)		10월 27일(화)		10월 28일(수)		10월 29일(목)		10월 30일(금)		10월 31일(토)	
오전간식	당근스틱		떠먹는요구르트②		샤인머스켓		쌀과자, 우유②		샤인머스켓		우유②	
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥		흑미밥/작두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤		쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑪ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②		기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥		수수밥/작두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑪ 매추리알장조림①⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥		흰쌀밥/작두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차		마들렌①②⑤⑥, 우유②		모듬어묵탕⑤⑥		찐고구마, 보리차		간장비빔국수⑤⑥		-	
열량/단백질	380/12 543/17		503/24 684/34		407/16 586/23		488/20 656/27		428/16 603/21		333/13 434/17	

밥		배추김치		작두기	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,흑미)		배추	고춧가루	무우	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	호주산	호주산	호주산	
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니		함박스테이크		수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	
				돼지고기	닭고기	돼지고기			다랑어	오징어	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양어산	외국산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

● 식단은 시흥시 어린이급식관리지원센터에서 작성되었으며 원의 사정에 의하여 일부 변경되었습니다. (우주어린이집 영양사 윤현정)

열량/단백질 1-2세 3-5세 표기입니다.