

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 (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	샤인머스켓	
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 동굴레차	토마토스파게티②③⑤⑥⑦⑧⑩⑪	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			471/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		당근스틱, 우유②	사과	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		배
중식		현살밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑪ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑪ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 저당사과제육볶음⑤⑥⑪ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑪ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차		-
열량/단백질	443/16	405/19	507/18	302/24		
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	샤인머스켓	두부과자①⑤⑥, 우유②	바나나	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	옥수수스프②⑤⑥⑪⑫
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑪ 세발나물⑤⑥	현살밥/배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 달걀잡채⑤⑥⑪ 브로콜리참깨무침	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 얼무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑪⑫⑬ 신라면 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	현살밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박임된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	케이크①②⑤⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	453/17	442/18	479/20	382/18	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	방울토마토	미숫가루⑤, 우유②	샤인머스켓	당근스틱, 슬라이스치즈②	배	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	현살밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ (쇠고기두루치기⑤⑥⑪) 견취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎덮밥⑤⑥⑪ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑪ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	530/22	382/17	512/18	370/18	362/17
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	배	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	유기농살과자, 우유②	배	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑪ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑪ 현미밥/달걀케첩조림①⑤⑥⑪ 아욱나물무침⑤⑥	현살밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	503/24	384/16	488/20	405/16	333/13

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
	쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑪ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박임된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑪ 맑은숙주김치국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	
	311/14	319/11	320/14	330/12	

밥	배추김치	백김치	콩류	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	함박스테이크	수산물 가공품	참치	해물동그랑땡
산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	다량어	오징어
								국내산

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

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)