

날짜		밥·죽			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식		쌀(백미, 흑미) 쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기) 호주산			콩나물 양배추죽⑤	두부시금치죽⑤	
중식		국내산			노른자가지무른밥①	애호박 무진밥	
오후간식		닭고기 두부 순두부			으깬 감자	다진채소+유제품②	
열량(kcal)	단백질(g)	국내산	국내산	국내산	282	7	200 4
날짜		10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식			브로콜리사과죽	기장미역죽	쇠고기죽⑬		노른자배추죽①
중식			황태버섯무른밥	두부당근진밥⑤	브로콜리사과진밥		고구마 무른밥
오후간식			으깬 고구마	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②		-
열량(kcal)	단백질(g)	343	16	208 5	226 6	244	5
날짜		10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식		들깨아욱죽	단호박죽	순두부죽⑤	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑬	닭가슴살죽⑮
중식		순두부무른밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑮	닭살채소진밥⑮	들깨아욱무른밥	청경채감자무른밥	흑미오이진밥
오후간식		제철과일+유제품②	유기농쌀과자	제철과일+유제품②	으깬 단호박	다진채소+유제품②	-
열량(kcal)	단백질(g)	203 5	305 8	213 9	275 7	216 5	200 7
날짜		10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식		가지애호박죽	닭살숙주죽⑮	모듬버섯죽	두부양배추죽⑤	시금치무죽	흰살생선죽 (쇠고기배죽⑮)
중식		노른자양파진밥①	시금치무진밥	흰살생선무른밥 (쇠고기배무른밥⑮)	애호박숙주진밥	닭살버섯무른밥⑮	가지양배추무른밥
오후간식		제철과일+유제품②	스크램블에그①②	영양죽먹밥⑤	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	-
열량(kcal)	단백질(g)	237 5	272 13	276/9 285/7	200 4	207 7	211/7 214/5
날짜		10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식		브로콜리죽	고구마죽	노른자근대죽①	오이김죽	닭살우엉죽⑮	노타리버섯죽
중식		두부감자진밥⑤	닭살오이무른밥⑮	브로콜리무른밥	쇠고기청경채진밥⑮	차조고구마진밥	노른자근대무른밥①
오후간식		제철과일+유제품②	잘게 썬 카스데라①②③⑥	제철과일+유제품②	다진채소+유제품②	잘게 썬 간장비빔국수③⑥	-
열량(kcal)	단백질(g)	214 5	289 8	200 5	215 6	313 9	202 5

- 식단 작성자 : 순회지원2팀 김현정, 최은빈 영양사 / 발행일 : 2026.9.18.(금) / 이미지 출처 : 미리캔버스
- 후기 이유식은 오전 간식, 중식, 오후 간식으로 나누어져 있습니다.
- 위 식단은 영·유아의 개별 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
- 후기 이유식 식단 내 열량 및 단백질 산출표에는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 열량 및 단백질 함량이 제외되어 있습니다. 아래 산출표 확인 후 제공되는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 영양소 함유량을 더하여 **초록색칸**에 표기하시기 바랍니다.
- **수산물 대체 식품(메뉴)**을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
감귤	20	7.4	0.1	사과	20	13.2	0.1	플레인요거트	56	50	2.9
단감	20	10.2	0.1	포도	20	11.4	0.1	다진고구마	20	15	0.2
바나나	20	15.8	0.2	홍시	20	11	0.1	다진당근	20	5	0.2
배	20	8.6	0.1	치즈	14	42	2.7	다진오이	20	2.4	0.2
사과	20	9.8	0.1	요구르트	70	46	0.1	다진파프리카	20	4	0.2

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

- 알레르기 유발 식품 번호는 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 후기 (9~11개월)

농도		숟가락으로 떠서 기울여도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:불린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량		하루 3회 (조식+중식+간식 1회+석식), 플레인요거트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
사용 가능한 식품	곡류	녹두 등 거의 모든 종류 가능, 밀가루는 식품 알레르기 반응이 없는 경우에 사용 가능
	채소	가지, 도라지, 숙주, 우엉, 콩나물 등 대부분의 종류 가능, 토마토는 첫돌 이후부터 사용
	과일	멜론, 살구, 참외, 포도즙, 귤즙(신맛이 나는 과일은 첫돌 이후부터 사용하는 것이 좋습니다)
	육류,공류	쇠고기, 닭고기(기름기 제거 후 사용), 두부
	어·패류	갈치, 동태, 멸치, 병어
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	김, 다시마, 미역, 파래(짠맛에 주의하여 사용)
간식류		- 잘게 썬 식빵이나 떡 같은 핑거푸드, 으깬 채소나 곡류(감자, 고구마, 단호박, 옥수수 등)
		- 영아용 치즈, 설탕이 들어있지 않은 플레인요거트(호상), 잘게 썬 과일, 잘게 썬 면 등
주의사항		① 식재료는 3~5mm 정도 크기로 잘게 썰어 조리합니다. ② 일일 3끼는 모두 다른 메뉴로 제공합니다. ③ 꿀, 게, 달걀흰자, 돼지고기, 등푸른생선, 새우, 생우유, 조개류, 토마토 등 식품알레르기를 유발할 수 있는 식품은 제한합니다. 특히 꿀과 생우유는 절대 제공하지 않습니다. ④ 천연 조미료나 육수를 적극 활용하여 이유식을 조리합니다.

2026년 10월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

■ 연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ① 1일 식단(즉미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
 * 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
 * 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)
 ② 식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

■ 식단 내 표기 사항

- ① **신메뉴** : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공
 ② **연령별메뉴** : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공
 ③ **푸른데이** : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기율 등을 고려한 메뉴 제공

■ 식단 테마 '제철 푸드 브릿지' : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 *푸드 브릿지

- *푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램
 - 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1·2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3·4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공
 - 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

■ 10월의 제철 채소 [연근]

연근은 아삭하면서도 부드러운 식감과 은은한 단맛이 어우러진 뿌리 채소입니다. 연근은 식이 섬유가 풍부하여 장운동을 도와 배변을 원활하게 해주며, 뿌리 채소 중 비타민 C가 가장 풍부해 면역력 강화에도 도움을 줍니다. 연근을 썰었을 때 보이는 실처럼 끈끈한 "뮤신"이라는 점성 물질은 위산으로부터 위벽을 보호하여 위궤양이나 위염을 예방하는데 도움이 됩니다. 연근을 고를 때는 겉모양이 길고 굵으며 건조하지 않고 잘랐을 때 속이 하얗고 구멍의 크기가 고르며 과육이 부드러운 것이 좋습니다. 연근은 쓴맛이 강하므로 데쳐서 찬물에 오랫동안 우려낸 다음에 조리하여 사용하며 껍질을 벗긴 연근을 그대로 두면 갈색으로 변하므로 식초 물에 담가 냉장 보관 합니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기) '연근은 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?'	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기) 연근 퍼즐 맞추기 : 연근을 조각내어 자른 뒤 다시 맞춰보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기) 너비아니연근조림, 연근김가루무침, 두부연근전	4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기) 연근샐러드

출처 : 농식품정보누리, 농림축산식품부, 한국농수산식품유통공사, 농사로, 이해하기 쉬운 식품 재료학(파워북, 2015)

■ 원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선까스, 진미채, 참치, 어묵 등

■ 생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 달걀잡채⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤	흰쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨	흰쌀밥/배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살달걀비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤	흰쌀밥/배추김치⑨ 돌깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 콩나물숙채⑤⑥
오후간식	케이크①②③⑥, 우유②	케이크①②③⑥, 우유②	케이크①②③⑥, 우유②	케이크①②③⑥, 우유②	케이크①②③⑥, 우유②	케이크①②③⑥, 우유②
열량/단백질	600/19	687/21	694/25	695/33	627/26	708/23

■ 자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
단감	50	26	0.2	사과	50	28	0.1	홀시	50	27.4	0.3
멜론	50	20	0.8	샤인머스켓	50	33	0.2	고구마스틱	35	57.4	0.4
바나나	50	39.5	0.5	오렌지	50	23.5	0.4	당근스틱	35	10.9	0.4
방울토마토	35	8.8	0.4	키위	50	30.5	0.4	오이스틱	35	4.5	0.4
배	50	23	0.2	파인애플	50	26.5	0.2	파프리카스틱	35	9.1	0.3

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			모닝빵①②③⑥, 우유②	제철과일	 개천절
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/각두기⑤ 들깨우거지국⑤⑥ 너비야니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑤ 근대된장국⑤⑥ 달고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드④⑤, 동굴레차	토마토스파게티②③⑥⑩⑪⑫⑬	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			471/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	무문대어 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	 개천절 대체 유일	채소스틱, 우유②	제철과일	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	 한글날	제철과일
중식		흰쌀밥/각두기⑤ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩⑪ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드④⑤⑥ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑤ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/각두기⑤ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩⑪ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵④②③⑥, 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	제철과일	두부과자④⑤⑥, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	옥수수스프②⑤⑥⑩⑪
중식	차조밥/배추김치⑤ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡④⑤⑥⑦⑩⑪ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	흰쌀밥/배추김치⑤ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩⑪ 콩나물숙채⑤⑥	수수밥/각두기⑤ 쇠고기사골국②③⑥⑩⑪⑫⑬ 시에는 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑤ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑤ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침④②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀④, 동굴레차	크로와상④②⑥, 과채주스	케이크④②③⑥, 우유②	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)	무문대어 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일	두유⑤
중식	수수밥/각두기⑤ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑤ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑩) 건취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎덮밥⑤⑥⑩ 게살국④⑤⑥⑩ 숙나물무침 각두기⑤ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑤ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크④②③⑥⑩⑪⑫⑬ 연근샐러드④⑤⑥	기장밥/각두기⑤ 두부맛국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩⑪ 얼갈이무침	흑미밥/각두기⑤ 맑은숙주된장국⑤ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트④②③⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	509/24 530/22	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	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	우유②
중식	차조밥/배추김치⑤ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스④⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑤ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑤ 요구르트②	기장밥/배추김치⑤ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/각두기⑤ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 연잎떡갈채조림④⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑤ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥④⑤, 동굴레차	마들렌④②⑤⑥, 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)
 개천절	쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑩⑪ 참치양파국⑤⑥ 각두기⑤ 요구르트②	달걀채소덮밥④⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ 배추김치⑤ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑤⑥ 각두기⑤ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 각두기⑤ 요구르트②	
열량/단백질		311/14	319/11	320/14	330/12

밥	배추김치		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추		고춧가루		두부	순두부	국용	볶음용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	함박스테이크		참치	해물동그랑땡
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어
					국내산	국내산	원양어산	국내산
N 위브키즈어린이집								

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생버섯 ⑭호두 ⑮달걀 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 게시한 등에 공개해야 합니다 (군거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

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			모닝빵①②③⑥, 우유②	제철과일	 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/각두기⑤ 들깨우거지국⑤⑥ 너비야니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑤ 근대된장국⑤⑥ 달고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드④⑤, 동굴레차	토마토스파게티②③⑥⑩⑪⑫⑬	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			631/22	565/30	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	무문대어 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	 개천절 대체 유일	채소스틱, 우유②	제철과일	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	 한글날	제철과일
중식		흰쌀밥/각두기⑤ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩⑪ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드④⑤⑥ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑤ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/각두기⑤ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩⑪ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵④②③⑥, 옥수수차		-
열량/단백질		605/23	579/28	692/25		400/30
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	제철과일	두부과자④⑤⑥, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	옥수수스프②⑤⑥⑩⑪
중식	차조밥/배추김치⑤ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡④⑤⑥⑦⑩⑪ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	흰쌀밥/배추김치⑤ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩⑪ 콩나물숙채⑤⑥	수수밥/각두기⑤ 쇠고기사골국②③⑥⑩⑪⑫⑬ 시에는 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑤ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑤ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침④②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀④, 동굴레차	크로와상④②⑥, 과채주스	케이크④②③⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	510/26	685/26	610/26	610/25	545/26	443/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	무문대어 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일	두유⑤
중식	수수밥/각두기⑤ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑤ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑩) 건취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎덮밥⑤⑥⑩ 게살국④⑤⑥⑩ 숙주나물무침 각두기⑤ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑤ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크④②③⑥⑩⑪⑫⑬ 연근샐러드④⑤⑥	기장밥/각두기⑤ 두부맛국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩⑪ 얼갈이무침	흑미밥/각두기⑤ 맑은숙주깎치국⑤ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트④②③⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	526/19	698/32 726/30	504/22	693/23	519/25	477/22
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	우유②
중식	차조밥/배추김치⑤ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스④⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑤ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑤ 요구르트②	기장밥/배추김치⑤ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/각두기⑤ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 연잎에는 메추리알볶음④⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑤ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥④⑤, 동굴레차	마들렌④②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	532/17	684/34	553/23	656/27	570/21	434/17

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
 개천절	쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑩⑪ 참치양파국⑤⑥ 각두기⑤ 요구르트②	달걀채소덮밥④⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ 배추김치⑤ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주깎치국⑤ 각두기⑤ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 각두기⑤ 요구르트②	
열량/단백질		415/20	419/14	419/19	407/14

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

N

위브키즈어린이집

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 계란 ⑭참깨 ⑮호박 ⑯달걀 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑲조기류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑참깨

■ 알레르기 유발 식품 변화는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시한 등에 공개해야 합니다

(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)