



식단감수 보고서



기관명	시흥시청어린이집	기관전화번호	031-310-2794
감수담당자	김나을	전화번호	031-318-1983
		메일	siheung0808@naver.com
요청날짜	2026-09-18	감수날짜	2026-09-18
식단명	2026년 10월 1~2세 죽혼합 야간연장형 식단 / 3~5세 죽혼합 야간연장형 식단		

감수확인내용

날짜	메뉴종류	변경 전	변경요청	감수의견
1	오전간식	콩나물양배추죽	제철과일	가능
1	중식	수수밥, 깍두기, 들깨우거지국, 너비아니연근조림, 시금치무침	견학	가능
7	중식	닭갈비볶음밥, 부추된장국, 마카로니샐러드, (백)배추김치, 짜먹는요구르트	흰쌀밥, (백)배추김치, 쇠고기미역국, 동태전, 애호박나물	가능
7	중식	애호박나물	닭살잡채	가능
7	중식	없음	돼지고기당근조림 추가	가능
7	중식	없음	짜먹는요구르트 추가	가능
14	오전간식	제철과일	순두부죽	가능
21	오전간식	제철과일	모듬버섯죽	가능
28	오전간식	제철과일	노른자근대죽	가능
30	중식	쇠고기미역국	쇠고기우거지국	가능

영양사 의견

1. 토요일 식단 삭제는 기관에서 급식을 제공하지 않아(등원 원아 없음) 협의 하에 감수 완료
※ 토요일 급식 운영이 없다는 중빙(가정통신문, 운영일지, 운영위원회 회의록 등)이 필요함을 기관에 안내함

2. 10/1 중식 변경(수수밥, 깍두기, 들깨우거지국, 너비아니연근조림, 시금치무침→김밥)은 기관과의 협의 하에 견학으로 변경하여 감수 진행
※ 식품위생법상 집단급식소에서 조리된 음식의 배식은 집단급식소로 설치·운영 신고 된 장소 내에서 이루어져야 하며, 음식물 중 미생물 번식에 의한 식중독 발생 우려 등의 사유로 집단급식소 외부로의 이동배식은 허용되지 않음을 기관에 안내함
- 견학으로 인한 김밥 제공 시 보존식 관리, 운영일지 작성, 학부모 동의서 등이 필요함을 기관에 안내함

3. 10/2, 7, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 오후간식 변경(우유 추가)은 기관 요청사항에 따른 감수 완료
- 추가 제공 요청은 개수 제한 없이 감수 가능
- 감수 신청 개수 제한으로 추가 제공 관련 내용은 감수 확인 내용에 기입하지 않고 영양사 의견에 별도 기입하였음

4. 10/2, 6, 8, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 26, 27, 29, 30 중식 변경(중식에 각 메뉴 추가)은 기관 요청사항에 따른 감수 완료
- 10/15 중식 변경(요구르트 추가)은 주간 요구르트 제공 빈도를 고려하여 10/19 중식 변경(떠먹는요구르트 추가)과 교차 변경으로 기관과의 협의 하에 감수 진행
- 추가 제공 요청은 개수 제한 없이 감수 가능
- 중식에 메뉴 추가 제공 시, 일일 열량 섭취 기준량과 상이할 수 있음을 안내하였음
- 과일주스 및 기타 가당음료와 같은 메뉴는 당류 섭취에 영향을 줄 수 있어 추가 제공 시 고려하거나 변경할 것을 안내하였음
- 감수 신청 개수 제한으로 추가 제공 관련 내용은 감수 확인 내용에 기입하지 않고 영양사 의견에 별도 기입하였음

5. 10/7 중식 변경은 생일잔치로 인해 기관 요청사항에 따른 감수 완료(3번 생일식단 사용)
- 10/7 중식 변경(애호박나물→닭살잡채)는 기관 요청사항에 따라 감수 진행
- 10/7 중식 변경(제육볶음 추가)은 10/8 중식 저당사과제육볶음과 메뉴가 유사하여 기관과의 협의 하에 돼지고기당근조림으로 변경하여 감수 진행
- 10/7 중식 변경(짜먹는요구르트 추가)은 추가 제공 요청으로 개수 제한 없이 감수 가능
- 10/30 중식 변경(쇠고기미역국→쇠고기우거지국)은 10/7 중식이 기관 요청사항에 따른 식단 변경으로 인해 메뉴(쇠고기미역국)가 중복되어 기관과의 협의 하에 감수 진행
- 중식에 메뉴 추가 제공 시, 일일 열량 섭취 기준량과 상이할 수 있음을 안내하였음
- 같은 식품군 내 변경이어도 식재료 및 조리법 변경에 따른 영양소 섭취량은 달라질 수 있음을 안내하였음
- 다른 식품군으로의 변경은 감수가 불가하나 기관 행사(생일잔치)를 고려하여 기관 요청사항에 따라 감수 진행

밥, 죽 쌀떡(호미)	배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)							돼지고기	닭고기	오리고기
	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물			식육 가공품	미트볼		치킨너겟	햄박스테이크		동그랑땡		수산물 가공품	해물동그랑땡				
고등어	동태	오징어		돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			오징어				
노르웨이산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산				
■ 알레르기 유발 식품 : ①년류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔																
■ 알레르기 유발 식품 번식은 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 근무사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.																
(근거 자료 : 식약처 「식품 등의 표시기준」)																

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식				제철과일	제철과일
중식	[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			 가을소풍 - 김밥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥/유자차
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 우유②
석식	[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 확인 하시기 바랍니다.			흰쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 청경채달걀국① 돼지고기무조림⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			551/18	1077/52
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
오전간식				제철과일	제철과일
중식	 개천절 대체 유일			흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥ 오렌지주스	흰쌀밥/배김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 동태전①⑤⑥/달걀찜⑤⑥⑫ 돼지고기당근조림⑤⑥⑫ 짜먹는요구르트②
오후간식				고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥, 우유②
석식				수수밥/배추김치⑨ 황태버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 연두부국⑤⑥ 새우까스+허니머스터드소스 ①⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥
열량/단백질	1144/52			1274/71	1101/51
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	제철과일	단호박죽	순두부죽⑤	노른자파프리카죽①	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑫⑬ 세발나물⑤⑥/쌀과자①②⑤⑥⑫	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑫ 순살찜닭⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤/짜먹는양갱	돈육카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨/요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑬⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥/떠먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥/포도주스
오후간식	구운달걀①, 둥굴레차, 우유②	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차, 우유②	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑫, 우유②
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 다시마감작국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도라지들깨나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑫⑬ 아욱나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥ 열무나물무침
열량/단백질	1100/52	1100/46	1183/53 1171/54	1084/41	1076/47
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	제철과일	달걀숙주죽⑫	모듬버섯죽	두부양배추죽⑤	제철과일
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑫ (쇠고기두루치기⑤⑥⑫) 건취나물볶음⑤⑥/과일푸딩	달걀깨요뽕밥⑤⑥⑫ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥/짜먹는양갱	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 열갈이무침 쌀과자①②⑤⑥⑫
오후간식	미니우동⑤⑥, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 둥굴레차, 우유②	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차, 우유②
석식	차조밥/배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 삼색나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 돈육청국장국⑤⑫ 두부강정⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 못국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ (오리고기굴소스볶음⑤⑥⑫) 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 건파래자반
열량/단백질	1099/39	1190/53 1219/51	1096/50	1134/41 1123/41	1096/53
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
오전간식	제철과일	고구마죽	노른자근대죽①	오이김죽	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥/망고주스	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤/바나나우유②	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑫ 우영조림⑤⑥/약과⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기우거지국⑫ 연강냉이 메추리알꼭창①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥/쌀과자①②⑤⑥⑫
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 둥굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥
석식	기장밥/깍두기⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 복쌈국⑤⑥ 과일소스돼지고기찜⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 느타리버섯된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥	채소짜장밥②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 콩나물팓국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑫ 배추김치⑨
열량/단백질	1167/44	1226/56	1121/46	1049/46 1053/40	1105/41

밥, 죽		배추김치		백김치		콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기		닭고기		오리고기	
쌀(백미/흑미)	배추	고춧가루	배추	배추	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용	돼지고기	닭고기	오리고기	오리고기	오리고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		식육		미트볼		치킨너겟		함박스테이크		동그랑땡		수산물		해물동그랑땡		오징어		오징어	
고등어	동태	오징어	식육	돼지고기	닭고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	수산물	가공품	가공품	가공품	오징어	오징어	오징어	오징어
노로웨이산	러시아산	국내산	가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

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

(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)