

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현성, 김나눔 영양사 / 발령일 2026.9.18(금)		10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)	
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]		모닝빵①②③④, 우유②	파프리카스틱	 개천절	
중식	① 발간식 글자 : 자연식품 ② 조식식 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 재소식으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		수수밥/각두기⑤ 물개우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑦ 갯잎나물무침⑤⑥	죽미밥/배추김치⑤ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애로박침⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥		
오후간식	[대체 메뉴 제공]		감자샐러드⑤⑥, 통깨레차	토마토스파게티⑤⑥⑦⑧⑨⑩		
석식	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.		찜갈비/배추김치⑤ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 750/26	자조밥/각두기⑤ 창경채달걀국⑤ 돼지고기우조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 670/34		
열량단백질	이미지 출처 : 마라한비스					
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		곡물씨리얼, 우유②	당근스틱	배		제철과일
중식	 개천절 대체 유일	찜갈비/각두기⑤ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기물고기⑤⑥⑦ 정목복싱추무침⑤⑥ 고구마벌떡⑤⑥, 보리차	닭갈비볶음밥⑤⑥⑦ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드⑤⑥⑦ 배추김치/짜리는요구르트⑤ 온메밀국수⑤⑥⑦	가장밥/각두기⑤ 얼갈이배추국 저당사과채볶음⑤⑥⑦ 연근김가루무침⑤⑥ 치즈병⑤⑥⑦, 옥수수차	 한글날	수수밥/각두기⑤ 참치양념국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑦ 미역줄기담근볶음⑤⑥ 400/30
오후간식		수수밥/배추김치⑤ 황태백숙국⑤⑥ 달걀말이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	자조밥/각두기⑤ 연두부국⑤⑥ 새우파스+허니머스터드소스⑤⑥⑦ ①⑤⑥⑦⑧ 브로콜리무침⑤⑥	찜갈비/배추김치⑤ 재가장국⑤⑥ 닭고기고구마조림⑤⑥⑦ 간곤드레나물⑤⑥		
열량단백질		732/36	687/32	744/33		
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	사인머스킷	두부과자①②③, 우유②	오이스틱	떡먹는요구르트②	로마토	옥수수스프②③④⑤⑥⑦
중식	자조밥/배추김치⑤ 순두부백탕⑤ 황태동그랑땡⑤⑥⑦⑧ 근대나물⑤⑥	죽미밥/각두기⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑦ 순살찜닭⑤⑥⑦ 새송이파프리카무침⑤	통곡물레리스⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 열무된장국⑤⑥ 간절지볶음⑤⑥ 배추김치/요구르트⑤	수수밥/각두기⑤ 쇠고기사골국⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 신미 두부연근조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥	찜갈비/각두기⑤ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 창경채나물⑤⑥	가장밥/배추김치⑤ 로박일된장국⑤⑥ 치즈갈비찜⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀⑤, 통깨레차	크로와상①②③, 과채주스	유부초밥①②③④, 보리차	찐된장떡, 우유②	물만두⑤⑥⑦	443/18
석식	찜갈비/각두기⑤ 다시마감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑦ 항나물무침⑤⑥	가장밥/배추김치⑤ 수제비국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑦ 콩나물숙채⑤⑥	자조밥/각두기⑤ 맑은정장국⑤⑥ (닭고기수육국⑤⑥⑦) 도라지물개나물⑤⑥	죽미밥/배추김치⑤ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음⑤⑥⑦⑧ 아욱나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑤ 사각어묵국⑤⑥ 안매오마파두부⑤⑥ 얼무나물무침⑤⑥	
열량단백질	634/31	736/31	711/33	735/29	652/29	
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	배	미숫가루①, 우유②	당근스틱	오이스틱, 슬라이스치즈②	바나나	두유②
중식	수수밥/각두기⑤ 물개미역국⑤⑥ 단로박돼지고기볶음⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥	찜갈비/배추김치⑤ 만둣국⑤⑥⑦ (쇠고기두부찌개⑤⑥⑦) 건취나물볶음⑤⑥	닭살찜일출밥⑤⑥⑦ 개살국⑤⑥⑦ 숙주나물무침⑤⑥ 각두기/짜리는요구르트⑤	자조밥/배추김치⑤ 고구마순된장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑦ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 연근샐러드⑤⑥⑦	가장밥/각두기⑤ 두부맛국⑤⑥ 쇠고기파파이크림⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥	죽미밥/각두기⑤ 맑은숙주감장국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	창트스트⑤⑥⑦, 보리차	영양주먹밥⑤, 통깨레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애로박채전⑤⑥, 옥수수차	477/22
석식	자조밥/배추김치⑤ 온도토리묵국⑤⑥ 지진너갯⑤⑥⑦⑧ 삼색나물무침⑤⑥	가장밥/각두기⑤ 통곡물국수국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	죽미밥/배추김치⑤ 묵국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑦ 명절채무침⑤⑥	수수밥/각두기⑤ 맑은시래기국⑤⑥ (오리고기콩소스볶음⑤⑥⑦) 가지무침⑤⑥	찜갈비/배추김치⑤ 모듬백숙국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑦ 건파래자반⑤⑥	
열량단백질	696/24	793/33	649/29	752/31	638/32	
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	사인머스킷	떡먹는요구르트②	파프리카스틱	유기농발파자, 우유②	오이스틱	우유②
중식	자조밥/배추김치⑤ 저염근대된장국⑤⑥ 생선파스+타르타르소스⑤⑥⑦ 양상추무침⑤⑥	죽미밥/각두기⑤ 닭곰탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤⑥	쇠고기콩나물-양념찜⑤⑥⑦ 감장국⑤⑥⑦ 버섯보통리무침⑤⑥ 배추김치/요구르트⑤	가장밥/배추김치⑤ 맑은애로박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑦ 우렁조림⑤⑥	수수밥/각두기⑤ 쇠고기미역국⑤⑥⑦ 한라산삼계탕⑤⑥⑦ 아욱나물무침⑤⑥	찜갈비/각두기⑤ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로국⑤⑥⑦ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥⑤⑥, 통깨레차	마들렌①②③④, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	434/17
석식	가장밥/각두기⑤ 유부재국⑤⑥ 쇠고기수육국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑤ 복쌈국⑤⑥ 고급소고기찜⑤⑥⑦ 창경채무침⑤⑥	자조밥/각두기⑤ 맑은아욱국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑦ 탕채⑤⑥	찜갈비/각두기⑤ 느타리백식된장국⑤⑥ 통태상조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥	채소파장밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물맛국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑦ 배추김치⑤	
열량단백질	729/28	769/39	654/27	707/33	649/24	

밥	배추김치	떡김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산
수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물
고등어	동태	오징어	식육	너비아니	미트볼	치킨너겟	함박스테이크
노르웨이	러시	태국, 칠레	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기
이산	아산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③패스트푸드 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식(국, 전, 떡, 빵, 떡볶이)	②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿						
■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 제시한 등에 공시해야 합니다							
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)							

10월 행사

10/1(목) 가을소풍 (다솜,도담,가은,술길&하람)	10/6(화)울리사랑-술길&하람 10/8(목)도담이장투어 (가은,술길&하람)	10/15(목)수루&줄임 사진촬영 10/16(금)시흥 민예촌 미술그림대회 (가은,술길&하람)	10/22(목)생일잔치 10/20(화)술치럼(도담,가은,술길&하람) 10/23(금)영모재(가은,술길&하람)
----------------------------------	--	---	---

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현성, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18(금)		10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)		
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]		모닝빵①②③④, 우유②	파프리카스틱	 개천절		
중식	① 발간식 글자 : 자연식품 ② 조식식 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 재소식으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		수수밥/각두기③ 들깨우거죽국①② 너비아니연근조림①②③④ 갯잎나물무침①②	죽미밥/ 배추김치③ 근대된장국③④ 닭고기애로박찜①②③④ 콩나물무침③④			
오후간식	[대체 메뉴 제공]		김자살라드①②, 동글레차	토마토스카제어②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			
석식	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/배추김치③ 미역국③④ 쇠고기가지볶음①②③④⑤⑥ 고구마순나물①②	차조밥/각두기③ 창경채달걀국① 돼지고기우유조림①②③④⑤ 오이나물①②			
열량·단백질	이마치 출처 : 마라헌비스		1030/35	943/48			
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)	
오전간식		곡물씨리얼, 우유②	당근스틱	배		제철과일	
중식	 개천절 대체 유일	흰쌀밥/각두기③ 맑은유부국③④ 쇠고기불고기①②③④⑤ 정목복싱추무침①② 고구마벌떡③④, 보리차	닭살바베큐밥①②③④⑤ 부추된장국③④ 마카로니살라드①②③④⑤ 바주②③/짜리우유르트② 온메밀국수③④⑤	기장밥/각두기③ 얼갈이배추국 저당사과재육볶음①②③④⑤ 연근김가루무침③④ 지조뱅①②③④, 옥수수차	 한글날	수수밥/각두기③ 참치양파국③④ 쇠고기사태찜①②③④⑤ 미역줄기담근죽음③ 400/30	
오후간식			수수밥/배추김치③ 황태비석국③④ 닭갈말이①② 고사리나물①②	차조밥/각두기③ 연두부국③④ 새우파스+허니머스터드소스 ①②③④⑤ 브로콜리무침③④		흰쌀밥/배추김치③ 재가장국③④ 닭고기고구마조림③④⑤ 간콘드레나물①②	
석식			1017/50	983/47		1031/46	
열량·단백질							
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	
오전간식	사인머스킷	두부과자①②③, 우유②	오이스틱	떡먹는요구르트②	토마토	옥수수스프②③④⑤⑥⑦	
중식	차조밥/배추김치③ 순두부백탕③ 해물동그랑땡①②③④⑤⑥⑦⑧ 근대나물①②	죽미밥/각두기③ 건새우아욱국③④⑤ 순살찜닭③④⑤ 새송이파프리카무침③	돈육카레라이스②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 열무된장국③④ 간갈지볶음③④ 배추김치③/요구르트②	수수밥/각두기③ 쇠고기사골국①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 신메뉴 부추연근조림①②③④ ⑤ 오이무침③④	흰쌀밥/각두기③ 맑은콩나물국③ 오리불고기③④ 창경채나물①②	기장밥/(백)배추김치③ 호박일품장국③④ 치즈갈뽕찜①②③④ 근대나물①②	
오후간식	구운달걀①, 동글레차	크로와상①②③, 과자주스	유부초밥①②③④, 보리차	찐된떡볶이, 우유②	돌만두①②③④	443/18	
석식	흰쌀밥/각두기③ 다시마감장국③④ 돼지고기잡채①②③④⑤ 참나물무침①②	기장밥/배추김치③ 수제비국③④ 쇠고기장조림③④⑤ 콩나물숙채③④	차조밥/각두기③ 맑은정장국③④ (닭고기수육국①②③④⑤) 도라지물개나물③④	죽미밥/배추김치③ 미역된장국③④ 미트볼볶음①②③④⑤⑥ 아욱나물③④	수수밥/배추김치③ 사각어묵국③④ 안매오마파두부③④ 얼무나물무침		
열량·단백질	924/46	1096/47	993/47	976/38	930/42		
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	
오전간식	배	미숫가루①, 우유②	당근스틱	오이스틱, 슬라이스치즈②	바나나	두유③	
중식	수수밥/각두기③ 들깨미역국③④ 단호박돼지고기볶음①②③④⑤⑥⑦⑧ 양배추나물③④	흰쌀밥/배추김치③ 만둣국①②③④ (쇠고기두부찌개③④⑤⑥) 건취나물볶음③④	닭살갓알찜밥①②③④⑤ 개살국①②③④⑤ 숙주나물무침 각두기③/짜리우유르트②	차조밥/배추김치③ 고구마순된장국③④ 함박스테이크 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 연근샐러드①②③④	기장밥/각두기③ 두부맛국③④ 쇠고기파랑조림①②③④⑤⑥ 얼갈이무침	죽미밥/각두기③ 맑은숙주감장국③④ 돼지고기파란매물볶음①②③④⑤⑥ 갯잎나물①②	
오후간식	미니우동①②	장도스트①②③④, 보리차	영양주먹밥①, 동글레차	곡물씨리얼①②③④, 우유②	애로박채전①②, 옥수수차	477/22	
석식	차조밥/배추김치③ 온도토리묵국③④ 지진너갯①②③④⑤⑥ 삼색나물무침③④	기장밥/각두기③ 돈육청국장국③④ 두부부침①② 상추배우침③④	죽미밥/배추김치③ 묵국③④ 쇠고기당근찜①②③④⑤ 명엽채조림③④	수수밥/각두기③ 맑은시래기국③④ (오리고기골소스볶음①②③④⑤) 가지무침③④	흰쌀밥/배추김치③ 모듬비석국③④ 닭볶음탕③④⑤ 건파래자반		
열량·단백질	949/33	1109/45	921/43	1036/42	920/46		
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)	
오전간식	사인머스킷	떡먹는요구르트②	파프리카스틱	유기농발효차, 우유②	오이스틱	우유②	
중식	차조밥/배추김치③ 저염근대된장국③④ 생선까스+타르타르소스①②③④⑤⑥ 양상추무침③④	죽미밥/각두기③ 닭곰탕③④ 두부양념조림③④ 오이도라지볶음③④	쇠고기콩나물밥-양념장③④⑤ 감장국③④⑤ 버섯브로콜리무침①② 배추김치③/요구르트②	기장밥/배추김치③ 맑은애로박국③④ 돼지불고기③④⑤⑥ 우동조림③④	수수밥/각두기③ 쇠고기미역국③④⑤⑥ 한우갈비찜①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 아욱나물무침③④	흰쌀밥/각두기③ 고구마순된장국③④ 두부소보로볶음③④⑤ 우거지나물③④	
오후간식	달걀주먹밥①②, 동글레차	마들렌①②③④, 우유②	모듬어묵탕①②	찐고구마, 보리차	간장비빔국수③④	434/17	
석식	기장밥/각두기③ 유부재국③④ 쇠고기주물럭③④⑤ 애호박나물③④	수수밥/배추김치③ 복쌈국③④ 고압소떡지고기찜①②③④⑤⑥ 창경채무침③④	차조밥/각두기③ 맑은아욱국③④ 닭살파프리카볶음③④⑤ 탕평채③④	흰쌀밥/각두기③ 느타리버섯된장국③④ 통태살찜③④⑤ 근대무침③④	채소파장밥①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물맛국③④ 동그랑땡③④⑤ 배추김치③		
열량·단백질	1042/40	1066/55	939/39	968/46	919/33		

밥	배추김치	떡김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산
	수산물	떡김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기
고등어	동태	오징어	식육	너비아니	미트볼	치킨너겟	함박스테이크
노르웨이	러시	페루, 칠레	국산	돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기
이산	아산	중국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물	떡김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기
노르웨이	러시	페루, 칠레	국산	너비아니	미트볼	치킨너겟	함박스테이크
이산	아산	중국산	국산	국산	국산	국산	국산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③해물 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫모듬 ⑬야채 ⑭호박 ⑮고구마 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱소금(국 전액 포함 포함) ⑳감
■ 알레르기 유발 식품 번하는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사명 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 용금지 제계를 게시한 등에 공시해야 합니다
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

10월 행사

10/1(목) 가을소풍 (다솜, 도담, 가은, 솔길&하람)	10/6(화) 물리사랑-술길&하람 10/8(목) 도일시장투어 (가은, 솔길&하람)	10/12(월) 수로&줄임 사진촬영 10/15(목) 생일잔치 10/16(금) 시흥 민예촌 미술그림대회 (가은, 솔길&하람)	10/20(화) 숲치유(도담, 가은, 솔길&하람) 10/23(금) 영모재(가은, 솔길&하람)
-------------------------------------	---	---	--