

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	생일잔치
중식	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			수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	
오후간식	[대체 메뉴 제공]			감자샐러드①⑤, 동굴레차	
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/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 청경채달걀국① 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			750/26	670/34
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
오전간식		채소스틱, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥	
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차	
석식		수수밥/배추김치⑨ 황태버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 연두부국⑤⑥ 새우까스+허니머스터드소스①⑤⑥⑨ ⑫ 브로콜리무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 닭고기고구마조림⑤⑥⑬ 건곤드레나물⑤⑥	
열량/단백질	732/36			687/32	744/33
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑬⑩⑪ ⑫ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 다시마감작국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 닭고기주물럭⑤⑥⑬ 도라지들깨나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 아욱나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 사각어묵국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥ 얼무나물무침
열량/단백질	634/31	736/31	711/33	735/29	652/29
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두부찌기⑤⑥⑬ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨잎뽕밥⑤⑥⑬ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차
석식	차조밥/배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 삼색나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 돈육청국장국⑤⑩ 두부강정⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 명엽채조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 오리고기글소스볶음⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 건파래자반
열량/단백질	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)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	유기농살과자, 우유②	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감차국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 연장말메뉴 달걀케첩조림①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥
석식	기장밥/깍두기⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 복어국⑤⑥ 과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑬ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 느타리버섯된장국⑤⑥ 온두부+안매운볶음김치⑤⑨ 근대무침⑤⑥	채소짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 모듬버섯국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
열량/단백질	729/28	769/39	654/27	710/29	649/24

밥		배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				돼지고기	닭고기	오리고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용				
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산	
수산물			식육 가공품	너비아니		미트볼		치킨너겟	함박스테이크		동그랑땡	수산물 가공품	참치	해물동그랑땡
고등어	동태	오징어		돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기		다랑어	오징어
국내산	러시아 연방산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산,스페인산,네델란드산,국내산	국내산,호주산		국내산	원양산

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

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

(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	생일잔치
중식	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			수수밥/각두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	
오후간식	[대체 메뉴 제공]			감자샐러드①⑤, 동굴레차	
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/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			1030/35	943/48
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
오전간식		채소스틱, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	
중식		흰쌀밥/각두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑫ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑨ 알갈이배춧국 저당사과채육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥	
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차	
석식		수수밥/배추김치⑨ 황태버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 연두부국⑤⑥ 새우까스+허니머스터드소스①⑤⑥ ⑨⑫ 브로콜리무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 닭고기고구마조림⑤⑥⑫ 건곤드레나물⑤⑥	
열량/단백질	1017/50			983/47	1031/46
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 건설우아육국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	수수밥/각두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑬⑭ 신메뉴-두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩
석식	흰쌀밥/각두기⑨ 다시마감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 닭고기주물럭⑤⑥⑫ 도라지들깨나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 사각어묵국⑤⑥ 안매운파두부⑤⑥ 열무나물무침
열량/단백질	924/46	1096/47	993/47	976/38	930/42
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일
중식	수수밥/각두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑫ 견취나물볶음⑤⑥	닭살깨워덮밥⑤⑥⑫ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨/짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 두부찜국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 알갈이무침
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차
석식	차조밥/배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 삼색나물무침⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 돈육청국장국⑤⑩ 두부강정⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 오리고기굴소스볶음⑤⑥⑫ 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 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)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연결밥메뉴-메추리알푹찜①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥
석식	기장밥/각두기⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 복덕국⑤⑥ 과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 느타리버섯된장국⑤⑥ 온두부+안매운볶음김치⑤⑥ 근대무침⑤⑥	채소짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콩나물팥국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
열량/단백질	1042/40	1066/55	939/39	972/40	919/33

밥	배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				돼지고기	닭고기	오리고기	
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용				
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산	국내산	국내산	국내산	
수산물			식육 가공품	너비아니		미트볼		치킨너겟	함박스테이크		동그랑땡	수산물 가공품	참치	해물동그랑땡
고등어	동태	오징어		돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기		다랑어	오징어
국내산	러시아 연방산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산,스페인 산,네덜란드산, 국내산	국내산, 호주산	국내산		원양산	페루산, 중국산
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ■ 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 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)														