

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 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			콩나물양배추죽⑤	제철과일	
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/작두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			484/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	제철과일	쇠고기죽⑫		제철과일
중식		흰쌀밥/작두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑫ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/작두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑫ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/작두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		525/18	405/19	554/22		302/24
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	제철과일	단호박죽	제철과일	노른자파프리카죽①	제철과일	옥수수스프②⑤⑥⑫⑬⑭
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥	흑미밥/작두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/작두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑬⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	470/17	442/18	511/19	382/18	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	제철과일	닭살숙주죽⑫	제철과일	두부양배추죽⑤	제철과일	두유⑤
중식	수수밥/작두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑫) 건취나물볶음⑤⑥	닭살갯잎덮밥⑤⑥⑫ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 작두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/작두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 얼갈이무침	흑미밥/작두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	575/27 596/26	382/17	553/18	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	고구마죽	제철과일	오이김죽	제철과일	우유②
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/작두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/작두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연한별메뉴 달걀케첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	528/21	384/16	509/20	405/16	333/13

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑫ 참치양파국⑤⑥ 작두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 작두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 작두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		311/14	319/11	320/14	330/12

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	미국산	호주산	국산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	함박스테이크		수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	
국산	국산	국산		국산	국산	국산		다랑어	오징어	
								원양산	원양산	

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

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 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			콩나물양배추죽⑤	두부시금치죽⑤, 제철과일	
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/각두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			615/22	651/33	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	기장미역죽, 제철과일	쇠고기죽⑫		노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/각두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑫ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑫ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/각두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역죽기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		687/24	654/30	705/28		507/33
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	들깨아욱죽, 제철과일	단호박죽	순두부죽⑤, 제철과일	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑫, 제철과일	닭가슴살죽⑫
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/각두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑬⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박요된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	595/28	643/24	690/28	642/23	645/29	465/22
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽, 제철과일	닭살숙주죽⑫	모듬버섯죽, 제철과일	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 제철과일	흰살생선죽(쇠고기배죽⑫)
중식	수수밥/각두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑫) 견치나물볶음⑤⑥	닭살갯잎덮밥⑤⑥⑫ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 얼갈이무침	흑미밥/각두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	603/20	750/35 778/33	582/24	734/23	597/27	478/22 482/21
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	브로콜리죽, 제철과일	고구마죽	노른자근대죽①, 제철과일	오이김죽	닭살우영죽⑫, 제철과일	느타리버섯죽
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연립별두 메추리알볶침①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	612/19	710/31	637/26	653/26	662/26	413/14

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑫ 참치양파국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박요된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 각두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 요구르트②
열량/단백질		522/23	441/18	420/19 423/18	386/11

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	미국산	호주산	국산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니 돼지고기	함박스테이크 돼지고기	쇠고기	수산물 가공품	참치 다랑어 원양산	해물동그랑땡 오징어	
국산	국산	국산		국산	국산	국산		원양산	원양산	

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

■ 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」)