

| 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]                                                                                                                                |                                                |                                                      | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                         | 당근스틱                                                                                |  |
| 중식     | ① 빨간색 글자 : 자연식품<br>② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품<br>③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요<br>④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 |                                                |                                                      | 수수밥/깍두기⑨<br>들깨우거지국⑤⑥<br>너비아니연근조림⑤⑥⑩⑫<br>시금치무침⑤⑥      | 흑미밥/배추김치⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>닭고기애호박찜⑤⑥⑫<br>콩나물무침⑤⑥                                       |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                  |                                                |                                                      | 감자샐러드①⑤, 동굴레차                                        | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑫⑫⑫                                                                      |                                                                                     |
| 석식     | [대체 메뉴 제공]<br>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<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑫<br>고구마순나물⑤⑥         | 차조밥/깍두기⑨<br>청경채달걀국①<br>돼지고기무조림⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥                                         |                                                                                     |
| 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)                                                                           | 10월 10일(토)                                                                          |
| 오전간식   |                                                                 | 오이스틱, 우유②                                      | 샤인머스켓                                                | 하늘채 가을<br><br>소풍<br><br>“서울랜드”                       |  | 우                                                                                   |
| 중식     |                                                                                                                                                  | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>맑은유부국⑤⑥<br>쇠고기불고기⑤⑥⑫<br>청고목상추무침⑤⑥  | 닭갈비볶음밥⑤⑥⑫<br>부추된장국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨/짜먹는요구르트② |                                                      |                                                                                     | 수수밥/깍두기⑨<br>참치양파국⑤⑥<br>쇠고기사태찜⑤⑥⑫<br>미역줄기당근볶음⑤                                       |
| 오후간식   |                                                                                                                                                  | 고구마전⑤⑥, 보리차                                    | 온메밀국수③⑤⑥                                             |                                                      |                                                                                     | 400/30                                                                              |
| 석식     |                                                                                                                                                  | 수수밥/배추김치⑨<br>황태버섯국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>고사리나물⑤⑥      | 차조밥/깍두기⑨<br>연두부국⑤⑥<br>새우까스+허니머스터드소스①⑤⑥⑨⑫<br>브로콜리무침⑤⑥ |                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 1017/50                                                                                                                                          |                                                |                                                      | 983/47                                               |                                                                                     |                                                                                     |
| 날짜(요일) | 10월 12일(월)                                                                                                                                       | 10월 13일(화)                                     | 10월 14일(수)                                           | 10월 15일(목)                                           | 10월 16일(금)                                                                          | 10월 17일(토)                                                                          |
| 오전간식   | 파프리카스틱                                                                                                                                           | 두부과자①⑤⑥, 우유②                                   | 샤인머스켓                                                | 떠먹는요구르트②                                             | 고구마스틱                                                                               | 옥수수스프②⑤⑥⑫⑫                                                                          |
| 중식     | 차조밥/배추김치⑨<br>순두부백탕⑤<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑫⑫⑫<br>세발나물⑤⑥                                                                                                    | 흑미밥/깍두기⑨<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>순살찜닭⑤⑥⑫<br>새송이파프리카무침⑤ | 돈육카레라이스②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫<br>열무된장국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/요구르트② | 수수밥/깍두기⑨<br>쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫<br>신메뉴 두부연근전①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥ | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>맑은콩나물국⑤<br>오리불고기⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥                                           | 기장밥/배추김치⑨<br>호박임된장국⑤⑥<br>치즈달걀부침①②⑤<br>근대나물⑤⑥                                        |
| 오후간식   | 구운달걀①, 동굴레차                                                                                                                                      | 크로와상①②⑥, 과채주스                                  | 유부초밥①②⑤⑥, 보리차                                        | 찐단호박, 우유②                                            | 물만두⑤⑥⑩                                                                              | 443/18                                                                              |
| 석식     | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>다시마감자국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑫<br>참나물무침⑤⑥                                                                                                     | 기장밥/배추김치⑨<br>수제비국⑤<br>쇠고기장조림⑤⑥⑫<br>콩나물숙채⑤⑥     | 차조밥/깍두기⑨<br>맑은청경채국⑤⑥<br>닭고기주물럭⑤⑥⑫<br>도라지들깨나물⑤⑥       | 흑미밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>미트볼볶음①⑤⑥⑫⑫⑫<br>아욱나물⑤⑥        | 수수밥/배추김치⑨<br>사각어묵국⑤⑥<br>안매운마파두부⑤⑥<br>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)                                                                          | 10월 24일(토)                                                                          |
| 오전간식   | 당근스틱                                                                                                                                             | 미숫가루⑤, 우유②                                     | 배                                                    | 오이스틱, 슬라이스치즈②                                        | 파프리카스틱                                                                              | 두유⑤                                                                                 |
| 중식     | 수수밥/깍두기⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>단호박돼지고기볶음⑤⑥⑫<br>양배추나물⑤⑥                                                                                                   | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>만둣국⑤⑥⑫<br>쇠고기두루치기⑤⑥⑫<br>건취나물볶음⑤⑥  | 닭살깃잎덮밥⑤⑥⑫<br>개살국①⑤⑥⑧<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨/짜먹는요구르트②      | 차조밥/배추김치⑨<br>시금치된장국⑤⑥<br>함박스테이크①②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫<br>연근샐러드①⑤⑥ | 기장밥/깍두기⑨<br>두부팥국⑤⑨<br>쇠고기피망조림⑤⑥⑫<br>열갈이무침                                           | 흑미밥/깍두기⑨<br>맑은숙주김치국⑨<br>돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑫<br>깃잎나물⑤⑥                                     |
| 오후간식   | 미니우동⑤⑥                                                                                                                                           | 프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차                                | 영양주먹밥⑤, 동굴레차                                         | 곡물씨리얼⑤⑥, 우유②                                         | 애호박채전⑤⑥, 옥수수차                                                                       | 477/22                                                                              |
| 석식     | 차조밥/배추김치⑨<br>온도토리묵국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑫<br>삼색나물무침⑤⑥                                                                                                   | 기장밥/깍두기⑨<br>돈육청국장국⑤⑫<br>두부강정⑤⑥<br>상추배무침⑤⑥      | 흑미밥/배추김치⑨<br>묵국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑫<br>명엽채조림⑤⑥            | 수수밥/깍두기⑨<br>맑은시래기국⑤⑥<br>오징어간장볶음⑤⑥⑫<br>가지무침⑤⑥         | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>모듬버섯국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫<br>건파래자반                                            |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 949/33                                                                                                                                           | 1109/45                                        | 921/43                                               | 1047/41                                              | 920/46                                                                              |                                                                                     |
| 날짜(요일) | 10월 26일(월)                                                                                                                                       | 10월 27일(화)                                     | 10월 28일(수)                                           | 10월 29일(목)                                           | 10월 30일(금)                                                                          | 10월 31일(토)                                                                          |
| 오전간식   | 고구마스틱                                                                                                                                            | 떠먹는요구르트②                                       | 샤인머스켓                                                | 쌀과자, 우유②                                             | 당근스틱                                                                                | 우유②                                                                                 |
| 중식     | 차조밥/배추김치⑨<br>저염근대된장국⑤⑥<br>생선까스+타르타르소스①⑤⑥<br>양상추무침⑤⑥                                                                                              | 흑미밥/깍두기⑨<br>닭곰탕⑤<br>두부양념조림⑤⑥<br>오이도라지볶음⑤       | 쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫<br>감자국⑤⑥<br>버섯브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨/요구르트② | 기장밥/배추김치⑨<br>맑은애호박국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑫<br>우영조림⑤⑥          | 흰쌀밥/배추김치⑨<br>두부미역국⑤⑥<br>닭살잡채⑤⑥⑫<br>브로콜리참깨무침                                         | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>고구마순된장국⑤⑥<br>두부소보로볶음⑤⑥<br>우거지나물⑤⑥                                       |
| 오후간식   | 달걀주먹밥①⑤, 동굴레차                                                                                                                                    | 마들렌①②⑤⑥, 우유②                                   | 모듬어묵탕⑤⑥                                              | 찐고구마, 보리차                                            | 케이크①②⑤⑥, 우유②                                                                        | 434/17                                                                              |
| 석식     | 기장밥/깍두기⑨<br>유부채국⑤⑥<br>쇠고기주물럭⑤⑥⑫<br>애호박나물⑤⑨                                                                                                       | 수수밥/배추김치⑨<br>복쌈국⑤⑥<br>과일소스돼지고기찜⑤⑥⑫<br>청경채무침⑤⑥  | 차조밥/깍두기⑨<br>맑은아욱국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음⑤⑥⑫<br>탕평채⑤⑥          | 흰쌀밥/깍두기⑨<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>온두부+안매운볶음김치⑤⑨<br>근대무침⑤⑥    | 채소짜장밥②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫<br>콩나물팥국⑤<br>동그랑땡①⑤⑥⑫<br>배추김치⑨                                        |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 1042/40                                                                                                                                          | 1066/55                                        | 939/39                                               | 972/40                                               | 600/19                                                                              |                                                                                     |

| 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  | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 한우국내산               | 한우국내산 | 한우국내산  | 한우국내산 | 국내산  | 국내산        | 국내산  |        |
| 수산물      |      | 식육<br>가공품 | 너비아니 |      | 미트볼 |     | 치킨너겟                |       | 함박스테이크 |       | 동그랑땡 | 수산물<br>가공품 | 참치   | 해물동그랑땡 |
| 고등어      | 동태   |           | 돼지고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 닭고기 | 돼지고기                | 돼지고기  | 쇠고기    | 돼지고기  | 다랑어  |            | 오징어  |        |
| 국내산      | 러시아산 |           | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산                 | 국내산   | 국내산    | 국내산   | 원양산  |            | 페루산  |        |

■ 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) ⑲참치

■ 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」)

| 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       | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 한우국내산               | 한우국내산  | 한우국내산 | 한우국내산 | 국내산        | 국내산 | 국내산    |
| 수산물      |      |      | 식육<br>가공품 | 너비아니 | 미트볼  |     | 치킨너겟                | 햄박스테이크 |       | 동그랑땡  | 수산물<br>가공품 | 참치  | 해물동그랑땡 |
| 고등어      | 동태   | 오징어  |           | 돼지고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 닭고기                 | 돼지고기   | 쇠고기   | 돼지고기  |            | 다랑어 | 오징어    |
| 국내산      | 러시아산 | 국내산  |           | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산                 | 국내산    | 국내산   | 국내산   |            | 원양산 | 페루산    |

■ 알레르기 유발 식품: ①난류 ②우유 ③예밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔  
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품들에 따라 다를 수 있으니 구입상세 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.  
 (근거 자료: 식약처 「식물 등의 표시기준」)