

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] 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 (배)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	배	
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/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식		감자샐러드①⑤, 동굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스	471/17	405/38	

날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		당근스틱, 우유②	샤인머스켓	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 생일잔치		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		443/24	405/42	695/33		302/24

날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	샤인머스켓	두부과자①⑤⑥, 우유②	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	옥수수스프②⑤⑥⑬⑭
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑬⑭ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑬⑭⑮ 신메뉴: 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박임된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/42	453/17	442/41	479/20	382/41	327/14

날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	배	미숫가루⑤, 우유②	배	파프리카스틱, 슬라이스치즈②	배	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑬ 건치나물볶음⑤⑥	닭살갓잎덮밥⑤⑥⑬ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/30	530/22	382/33	512/25	370/34	362/17

날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	유기농딸과자, 우유②	샤인머스켓	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선사스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑬ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 연향별미: 달걀케첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/35	503/24	384/39	488/20	405/39	333/13

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑬ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박임된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
		311/14	319/11	320/14	330/12

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

■ 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) ⑳젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 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)	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 (배)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요		모닝빵①②⑤⑥, 우유②	배	
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/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식			감자샐러드①⑤, 동굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스		631/22	565/53	

날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		당근스틱, 우유②	샤인머스켓	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 생일잔치		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		605/34	579/61	695/33		400/30

날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	샤인머스켓	두부과자①⑤⑥, 우유②	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	옥수수스프②⑤⑥⑩⑪
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 신메뉴: 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박임된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	510/59	685/26	610/59	610/25	545/59	443/18

날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	배	미숫가루⑤, 우유②	배	파프리카스틱, 슬라이스치즈②	배	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑩ 건치나물볶음⑤⑥	닭살갓잎덮밥⑤⑥⑩ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	526/42	726/30	504/45	693/33	519/48	477/22

날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	유기농딸과자, 우유②	샤인머스켓	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선사스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 원형별메뉴: 메추리알꼭창①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	532/50	684/34	553/56	656/27	570/54	434/17

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑩ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박임된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		415/20	419/14	419/19	407/14

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

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 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 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

건강한 내일을 위한 영양 이야기

식품안전관리를 위한 식품인증마크 알아보기

1 어린이 기호식품이란?



「어린이 식품안전관리 특별법」에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식들을 ‘어린이 기호식품’으로 지정하여 관리하고 있음

✓ 어린이 기호식품 품질인증제도

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통판매를 권장하기 위하여 안전·영양·식품첨가물 사용기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 해주는 제도

✓ 품질인증 식품이 좋은 이유



식품안전관리인증 (HACCP) 기준에 적합



당류 및 포화지방이 적은 식품



과채주스는 당류가 첨가되지 않으며, 그 외 식품은 2가지 이상의 영양성분을 강화한 제품

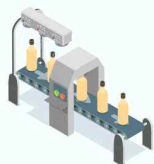


식품첨가물 중 식용타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품

2 HACCP(식품안전관리인증기준, Hazard Analysis Critical Control Points)이란?

식품의 원재료부터 제조, 가공, 유통에 이르기까지 모든 단계에서 위해요소를 분석하고 관리하는 식품안전관리 시스템

✓ HACCP 제품이 좋은 이유



식품의 꼼꼼하고 철저한 관리



소비자의 안전먹거리 보장



안전한 식품의 신뢰성 있는 정보 제공

3 농식품 국가인증 마크란?

국가가 정한 인증기준을 충족한 농식품임을 소비자가 쉽게 확인할 수 있도록 표시하는 마크

※ 인증 받지 않은 제품에 인증마크 뿐만 아니라 “유기농”, “무농약”, “친환경” 문구 사용은 법으로 금지되어 있음



합성농약과 합성 비료를 사용하지 않고 재배한 농산물



유기원료 사용, 제조·가공 과정 등이 인증 기준에 적합한 제품



무농약 원료를 사용하고 관련 인증기준을 충족한 가공식품



합성농약을 사용하지 않고, 화학비료는 기준에 맞게 사용한 농산물

✓ 친환경 농산물 인증품의 의무 표시사항

- ① 생산자명(또는 취급자) ② 전화번호
③ 포장작업장 주소 ④ 인증번호 ⑤ 생산지



출처 : 식생활안전관리원, 식품의약품안전처, 농림축산식품부