

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	제철과일	
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 들깨우거죽⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑫ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 동굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑫⑫⑫	
석식	[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 확인 하시기 바랍니다.			흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 청경채달걀국① 돼지고기무조림⑤⑥⑫ 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)	10월 10일(토)
오전간식		채소스틱, 우유②	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청로묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑫ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨/짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 저당사과채육볶음⑤⑥⑫ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차		302/24
석식		수수밥/(백)배추김치⑨ 황태버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 연두부국⑤⑥ 새우까스+허니머스터드소스①⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 닭고기고구마조림⑤⑥⑫ 건곤드레나물⑤⑥		[토요중식선택식] 쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑫ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질		732/36	687/32	744/33		311/14
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	옥수수스프②⑤⑥⑫⑫
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑫⑫ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ [신메뉴] 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박임된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑫	327/14
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 다시마감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 수제비국 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ (닭고기)주물럭⑤⑥⑫ 도라지들깨나물⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑫⑫ 아욱나물⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 사각아욱국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥ 열무나물무침	[토요중식선택식] 달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박임된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②
열량/단백질	634/31	736/31	719/32 711/33	735/29	652/29	319/11
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑫ 순살가지미조림⑤⑥ (쇠고기)두루치기⑤⑥⑫ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨임덮밥⑤⑥⑫ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	362/17
석식	차조밥/(백)배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 삼색나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 돈육청국장국⑤⑫ 두부강정⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑫ 명태초밥⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑫ (오리고기)굴소스볶음⑤⑥⑫ 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 건파래자반	[토요중식선택식] 돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑫ 맑은숙주김치국⑨ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	696/24	772/34 793/33	649/29	760/30 752/31	638/32	320/14
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	우유②
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑫ 우렁조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연달걀찜⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	333/13
석식	기장밥/깍두기⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥	수수밥/(백)배추김치⑨ 복쌈국⑤⑥ 과일소스돼지고기찜⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 느타리버섯된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (온두부+안매운볶음김치⑤⑥) 근대무침⑤⑥	채소짜장밥②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 콩나물팥국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑫ (백)배추김치⑨	[토요중식선택식] 두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	729/28	769/39	654/27	707/33 710/29	649/24	330/12

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 가공품	너비아니		미트볼		치킨너겟		함박스테이크		동그랑땡		
고등어	동태	오징어		돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	
노르웨이산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	

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

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입상용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 개시한 등에 공시해야 합니다.

(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)