

2026년 10월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ① 1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
* 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
* 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)
② 식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

식단 내 표기 사항

- ① **신메뉴** : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공
② **연령별메뉴** : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세, 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공
③ **푸른데이** : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기율 등을 고려한 메뉴 제공

식단 테마 '제철 푸드 브릿지' : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 *푸드 브릿지

- *푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램
- 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1-2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3-4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공
- 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

10월의 제철 채소 [연근]

연근은 아삭하면서도 부드러운 식감과 은은한 단맛이 어우러진 뿌리 채소입니다. 연근은 식이 섬유가 풍부하여 장운동을 도와 배변을 원활하게 해주며, 뿌리 채소 중 비타민 C가 가장 풍부해 면역력 강화에도 도움을 줍니다. 연근을 썰었을 때 보이는 실처럼 끈끈한 "뮤신"이라는 점성 물질은 위산으로부터 위벽을 보호하여 위궤양이나 위염을 예방하는데 도움이 됩니다. 연근을 고를 때는 겉모양이 길고 굵으며 건조하지 않고 잘랐을 때 속이 하얗고 구멍의 크기가 고르며 과육이 부드러운 것이 좋습니다. 연근은 쓴맛이 강하므로 데쳐서 찬물에 오랫동안 우려낸 다음에 조리하여 사용하며 껍질을 벗긴 연근을 그대로 두면 갈색으로 변하므로 식초 물에 담가 냉장 보관 합니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
'연근'은 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?	연근 퍼즐 맞추기 : 연근을 조각내어 자른 뒤 다시 맞춰보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)	4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
너비아니연근조림, 연근김가루무침, 두부연근전	연근샐러드

출처 : 농식품정보누리, 농림축산식품부, 한국농수산식품유통공사, 농사로, 이해하기 쉬운 식품 재료학(파워북, 2015)

원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선가스, 진미채, 참치, 어묵 등

생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하시고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 달걀잡채⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 콩나물숙채⑤⑥
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	449/14	510/16	515/19	516/24	468/19	525/18

자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
단감	35	17.9	0.1	사과	35	19.6	0.1	홍시	35	19.2	0.2
멜론	35	14	0.5	샤인머스켓	35	23	0.1	고구마스틱	25	41	0.3
바나나	35	27.7	0.4	오렌지	35	16.5	0.3	당근스틱	25	7.8	0.3
방울토마토	25	6	0.3	키위	35	21.4	0.3	오이스틱	25	3.3	0.3
배	35	16.1	0.1	파인애플	35	18.6	0.2	파프리카스틱	25	6.5	0.2

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, 사과	
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			484/17	491/24	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	기장미역죽, 고구마스틱	쇠고기죽⑫, 샤인머스켓		노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/각두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑫ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/각두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		525/18	480/21	554/22		409/27
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	들깨아욱죽, 샤인머스켓	단호박죽	순두부죽⑤, 파프리카스틱	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑫, 샤인머스켓	닭가슴살죽⑫
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살점담⑤⑥⑫ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/각두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑫⑬⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	443/21	470/17	523/20	511/19	482/22	369/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금) 생일식단	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽, 배	닭살숙주죽⑫	모듬버섯죽, 당근스틱	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 배	흰살생선죽(쇠고기배추죽⑫)
중식	수수밥/각두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만두국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑫) 건취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎돼지고기⑤⑥⑫ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 동태전①⑤⑥ (순살치킨) 애호박나물⑤⑨	흑미밥/각두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	-
열량/단백질	477/16	575/27 596/26	459/19	553/18	448/20	363/17 366/16
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	브로콜리죽, 샤인머스켓	고구마죽	노른자근대죽①, 오이스틱	오이김죽	닭살우영죽⑫, 샤인머스켓	느타리버섯죽
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까사+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연근별미달걀케첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	452/14	528/21	468/18	509/20	497/20	311/10

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)		10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑫ 참치양파국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 각두기⑨ 요구르트②		두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		418/17	361/15	321/14	325/13	308/9

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	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니 돼지고기	함박스테이크		수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		다량어 원양산	오징어 외국산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 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」)