

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 배	 개천절 [휴일]
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.			[생식식단⑤] 흰쌀밥/(백)배추김치⑤ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑨ 새송이버섯나물⑤	흑미밥/(백)배추김치⑤ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				케이크①②③④, 우유②	토마토스파게티①②③④⑤⑥⑨	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			468/19	491/24	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	무른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	 개천절 대체 유일	브로콜리사과죽	기장미역죽, 샤인머스켓	쇠고기죽⑨	 한글날 [휴일]	노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/깍두기⑤ 맑은우부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑨ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑨ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑤ 열갈이배춧국 저당사과재첩볶음 ⑤⑥⑨ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑤ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑨ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	은메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②③④, 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	둘째아욱죽, 단감	단호박죽	순두부죽⑤, 샤인머스켓	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑨ 키위	닭가슴살죽⑨
중식	차조밥/(백)배추김치⑤ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨ 새알나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑨ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑤ 요구르트②	수수밥/깍두기⑤ 쇠고기사골국 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 우부연근전 ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑤ 맑은콩나물국⑤ 오라불고기⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑤ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②③④, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	편단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑨	-
열량/단백질	443/21	470/17	523/20	511/19	482/22	369/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	무른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽, 사과	달걀숙주죽⑤	모듬버섯죽, 배	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 바나나	흰살생선죽(쇠고기배죽⑨)
중식	수수밥/깍두기⑤ 둘째미역국⑤⑥ 단호박돼지국밥음 ⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑤ 만둣국⑤⑥⑨ 순살가자미조림⑤⑥ (쇠고기두루치기⑤⑥⑨) 건취나물볶음⑤⑥	달걀갯잎된장⑤⑥⑨ 개살국①⑤⑥⑨ 숙주나물무침 깍두기⑤ 짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑤ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑤ 두부맛국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑨ 열갈이무침	흑미밥/깍두기⑤ 맑은숙주김치국⑤ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑨ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프레치토스트①②③④, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
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, 감귤	고구마죽	노른자근대죽①, 샤인머스켓	오이김죽	달걀우영죽⑤, 단감	노타리버섯죽
중식	차조밥/(백)배추김치⑤ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑤ 달걀찜⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑨ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑤ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑤ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑤ 쇠고기미역국⑤⑥⑨ 달걀계집조림 ①⑤⑥⑨ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑤ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②③④, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	전고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	452/14	528/21	468/18	509/20	497/20	311/10

	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
토요 중식 선택식	 개천절 대체 유일	쇠고기나물버섯밥⑤⑥⑨ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑤ 요구르트②	달걀계집조림①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑤ 요구르트②	돈육파인애플볶음⑤⑥⑨ 맑은숙주김치국⑤ 깍두기⑤ 요구르트②	두부소보로버섯밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑤ 요구르트②
열량/단백질		418/17	361/15	321/14 325/13	308/9

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				점용	죽용
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	류용용	조림용	점용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기	닭고기	오리고기	식육	너비아니	합박스테이크			참치	해물동그랑땡		
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	오징어		
								원양산	인도네시아산		
									페루산		

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입상용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시한 등에 공지해야 합니다.

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]			콩나물양배추죽⑤	두부시금치죽⑤ 배	
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 [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 용산치를 확인하시기 바랍니다.			[생일식단⑥] 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살달걀비⑤⑥⑨ 새송이버섯나물⑤	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				케이크①②⑤⑥, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑨⑩⑪⑫	
열량/단백질	아미지 출처 : 마리켄버스			627/26	651/33	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	기장미역죽, 사인머스켓	쇠고기죽⑩		노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/각두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비부용밥⑤⑥⑨ 부추된장국⑤⑥ 마카로나샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑨ 열갈이배춧국 저당사과재육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/각두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤
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	둘째아욱죽, 단감	단호박죽	순두부죽⑤, 사인머스켓	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑩, 키위	닭가슴살죽⑥
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑탕①⑤⑥⑩⑪ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살된달⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②③⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/각두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑩⑪⑫ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박일된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	전단오박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	595/28	643/24	690/28	642/23	645/29	465/22
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽, 사과	달걀숙주죽⑩	모듬버섯죽, 배	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 바나나	흰쌀생선죽(쇠고기배추)⑩
중식	수수밥/각두기⑨ 둘째미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ (쇠고기두부치기⑤⑥⑩) 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨임덮밥⑤⑥⑨ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 열갈이무침	흑미밥/각두기⑨ 맑은숙주김치국⑤ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	603/20	750/35 776/33	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, 감귤	고구마죽	노른자근대죽①, 사인머스켓	오이김죽	닭살우엉죽⑥, 단감	드타리버섯죽
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 닭공랑⑥ 두부양배추찜⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥⑧ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 신메뉴 메추리알볶음①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	전고구마, 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)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑩ 참치양파국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박일된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑤ 각두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②
열량/단백질	[휴일]	522/23	441/18	420/19 423/18	386/11

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				죽용
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	돼지고기	돼지고기	쇠고기	수산물 가공품	다랑어	오징어	해물동그랑탕
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	인도네시아산 페루산	

■ 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) ⑳젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입상시 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시한 등에 공시해야 합니다.

10월 식품 알레르기 대체 식단

10월 7일 (수)	중식	계란	마카로니샐러드 → 마요네즈 제거 후 (케첩 마카로니샐러드) 대체 제공
10월 12일 (월)	오후간식	계란	구운달걀 → 달걀 제거 후 (닭고기 주먹밥) 대체 제공
10월 14일 (수)	중식	우유	돈육카레라이스 → 우유 제거 후 (돈육간장조림덮밥) 대체 제공
10월 15일 (목)	오전간식	계란	노른자파프리카죽 → 달걀 제거 후 (두부파프리카죽) 대체 제공
10월 20일 (화)	오후간식	계란	프렌치토스트 → 달걀 제거 후 (구운토스트) 대체 제공
10월 22일 (목)	중식	계란	연근샐러드 → 마요네즈 제거 후 (오리엔탈소스) 대체 제공
10월 26일 (월)	중식	계란	타르타르소스 → 마요네즈 제거 후 (케첩소스) 대체 제공
10월 26일 (월)	오후간식	계란	달걀주먹밥 → 달걀 제거 후 (닭고기 주먹밥) 대체 제공
10월 28일 (수)	오전간식	계란	노른자근대죽 → 달걀 제거 후 (두부근대죽) 대체 제공
10월 30일 (금)	중식	우유	달걀케첩조림 → 우유 제거 후 (달걀간장조림) 대체 제공
10월 30일 (금)	중식	계란	메추리알볶침 → 달걀 제거 후 (두부조림) 대체 제공

* 본 10월 식품 알레르기 대체 식단은 상황에 따라 유동적으로 바뀔 수 있음을 참고 부탁드립니다.