

어린이·사회복지시설관리지원센터

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 (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요						
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.						
오후간식	이미지 출처 : 미리캔버스						
열량/단백질							
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)	
오전간식		당근스틱, 우유②	사인머스켓(건강과일)	국물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일	
중식	개천절 대체 유일	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤	
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차			
열량/단백질	605/23	579/28	692/25			400/30	
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)	
오전간식	굴(제철과일)	두부과자①⑤⑥, 우유②	사인머스켓(건강과일)	떠먹는요구르트②	바나나(제철과일)	옥수수스프②⑤⑥⑩⑩	
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건설우아육국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑩⑩⑩ 신계육두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥	
오후간식	구운달걀④, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	전단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-	
열량/단백질	510/26	685/26	610/26	610/25	545/26	443/18	
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)	
오전간식	사과(제철과일)	미숫가루⑤, 우유②	배(건강과일)	파프리카스틱, 슬라이스치즈②	굴(제철과일)	두유⑤	
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살갯잎뽕밥⑤⑥⑩ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥	
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-	
열량/단백질	526/19	698/32	504/22	693/23	519/25	477/22	
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)	
오전간식	반사(제철과일)	떠먹는요구르트②	사인머스켓(건강과일)	유기농살과자, 우유②	바나나(제철과일)	우유②	
중식	차조밥/백김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤ -생일식단으로 변경-	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 매추리알볶음①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬 어묵탕⑤⑥	전고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-	
열량/단백질	532/17	684/34	553/23	656/27	570/21	434/17	
토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)	생일식단	
열량/단백질	개천절	쇠고기나물비빔밥⑤⑥ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트② 415/20	달걀채소뽕밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트② 419/14	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 깍두기⑨ 요구르트② 419/19	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트② 407/14	흰쌀밥/배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 케이크①②⑤⑥, 우유②	
밥	배추김치	백김치	콩류	최고기(국내산은 종류도 함께 표기)	부름용	조림용	찜용
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	두부	순두부	국용	호주산	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	식육	너비아니	국내산	호주산	국내산한우
국내산	국내산	국내산	가공품	돼지고기	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	미국산	미국산
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산		

날짜(요일) 식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)

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

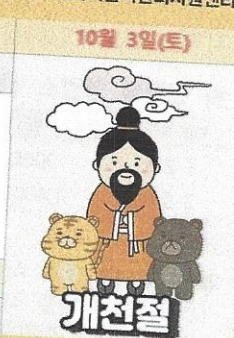
중식 **대체 메뉴 제공**
식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

오후간식 이미지 출처 : 미리캔버스

열량·단백질

10월 1일(목)
콩나물양배추죽⑤
수수밥/작두기⑨
들깨우거지국⑤⑥
너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬
시금치무침⑤⑥
감자샐러드①⑤, 우유②

10월 2일(금)
배(제철과일)
흑미밥/배추김치⑨
근대된장국⑤⑥
달고기애호박찜⑤⑥⑩
콩나물무침⑤⑥
토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑮



날짜(요일) **10월 5일(월)** **10월 6일(화)** **푸른데이 10월 7일(수)**

오전간식 브로콜리사과죽

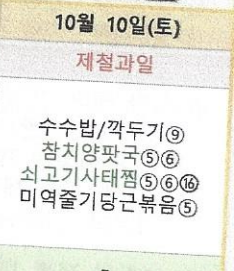
중식 흰쌀밥/작두기⑨
맑은유부국⑤⑥
쇠고기불고기⑤⑥⑩
청포묵상추무침⑤⑥
닭갈비볶음밥⑤⑥⑩
부추된장국⑤⑥
마카로니샐러드①⑤⑥
배추김치⑨
짜먹는요구르트②

오후간식 고구마전⑤⑥, 우유②

열량·단백질 525/18 405/19

10월 8일(목)
쇠고기죽⑩
기장밥/작두기⑨
얼갈이배춧국
저당사과제육볶음⑤⑥⑩
연근김가루무침⑤⑥
치즈빵①②⑤⑥, 우유②

10월 9일(금)
한글날
수수밥/작두기⑨
참치양파국⑤⑥
쇠고기사태찜⑤⑥⑩
미역줄기당근볶음⑤
-
302/24



날짜(요일) **10월 12일(월)** **10월 13일(화)** **10월 14일(수)**

오전간식 **굴(제철과일)** 단호박죽

중식 차조밥/배추김치⑨
순두부백탕⑤
해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩
세발나물⑤⑥
흑미밥/작두기⑨
건새우아욱국⑤⑥⑨
순살찜닭⑤⑥⑩
새송이파프리카무침⑤

오후간식 구운달걀①, 동굴레차

열량·단백질 357/19 470/17 442/18

10월 15일(목)
노른자파프리카죽①
수수밥/작두기⑨
쇠고기사골국②⑤⑥⑩⑬⑭
순두부연근전①⑤⑥
오이무침⑤⑥
찐단호박, 우유②

10월 16일(금)
바나나(제철과일)
흰쌀밥/작두기⑨
맑은콩나물국⑤
오리불고기⑤⑥
청경채나물⑤⑥
묵수수스프②⑤⑥⑩⑬⑭

10월 17일(토)
기장밥/배추김치⑨
호박잎된장국⑤⑥
치즈달걀부침①②⑤
근대나물⑤⑥
-
327/14

날짜(요일) **10월 19일(월)** **10월 20일(화)** **푸른데이 10월 21일(수)**

오전간식 **사과(제철과일)** 닭살숙주죽⑤

중식 수수밥/작두기⑨
들깨미역국⑤⑥
단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩
양배추나물⑤⑥
흰쌀밥/백김치⑨
만둣국⑤⑥⑩
순살가자미조림⑤⑥
건취나물볶음⑤⑥

오후간식 미니우동⑤⑥

열량·단백질 400/14 575/27 382/17

10월 22일(목)
두부양배추죽⑤
차조밥/배추김치⑨
시금치된장국⑤⑥
함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮
연근샐러드①⑤⑥
곡물씨리얼⑤⑥, 우유②

10월 23일(금)
굴(제철과일)
기장밥/작두기⑨
두부팥국⑤⑨
쇠고기피망조림⑤⑥⑩
얼갈이무침
애호박채전⑤⑥, 옥수수차

10월 24일(토)
두유⑤
흑미밥/작두기⑨
맑은숙주김치국⑨
돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩
깻잎나물⑤⑥
-
362/17

날짜(요일) **10월 26일(월)** **10월 27일(화)** **10월 28일(수)**

오전간식 **반시(제철과일)** 고구마죽

중식 차조밥/백김치⑨
저염근대된장국⑤⑥
생선까스+타르타르소스①⑤⑥
양상추무침⑤⑥
흑미밥/작두기⑨
달콤탕⑤
두부양념조림⑤⑥
오이도라지볶음⑤
-생일식단으로 변경-

오후간식 달걀주먹밥①⑤, 동굴레차

열량·단백질 372/12 528/21 384/16

10월 29일(목)
오이김죽
기장밥/배추김치⑨
맑은애호박국⑤⑥
돼지불고기⑤⑥⑩
우영조림⑤⑥
찐고구마, 우유②

10월 30일(금)
바나나(제철과일)
수수밥/작두기⑨
쇠고기미역국⑤⑥⑩
달걀케첩조림①⑤⑥⑩
아욱나물무침⑤⑥
간장비빔국수⑤⑥

10월 31일(토)
우유②
흰쌀밥/작두기⑨
고구마순된장국⑤⑥
두부소보로볶음⑤⑥
우거지나물⑤⑥
-
333/13

토요일 **10월 3일(토)** **10월 10일(토)**

오전간식 **개천절** 쇠고기나물비빔밥⑤⑥
참치양파국⑤⑥
작두기⑨
요구르트②

열량·단백질 311/14

10월 17일(토)
달걀채소덮밥①⑤⑥
호박잎된장국⑤⑥
배추김치⑨
요구르트②

10월 24일(토)
돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩
맑은숙주김치국⑨
작두기⑨
요구르트②

10월 31일(토)
생일식단
흰쌀밥/배추김치⑨
황태미역국⑤⑥
제육볶음⑤⑥⑩
시금치무침⑤⑥
케이크①②⑤⑥, 우유②

밥, 죽	배추김치	배추	고춧가루	백김치	콩류	순두부	국용	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	부름용	조림용	찜용	죽용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육	너비아니	돼지고기	돼지고기	쇠고기	수산물	수산물	참치	해물등그랑땡	국내산한우
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	순살가자미	수산물	다랑어	오징어	국내산한우
								미국산	가공품	원양산	국내산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참깨
■ 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.
(굵게 표시 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)