

밥, 죽		배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
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	너비아니	함박스테이크			수산물 가공품	해물등그랑뎡		
				돼지고기	돼지고기	쇠고기	오징어				
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산			

■ 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) ⑲잣

■ 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.

(건거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)
오전간식	<경기도 '어린이 건강 과일' 사업 안내> 월 5회 제철 과일을 경기도 어린이 건강 과일 사업에 의해 공급받아 급,간식 재료로 제공합니다.			콩나물양배추죽⑤	사과
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑬⑭⑯⑰
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			615/22	593/30
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
오전간식				쇠고기죽⑬	
중식				기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배추국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥	
오후간식				치즈빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	687/24			705/28	
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)★생일★	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
오전간식	사과	단호박죽	샤인머스켓	노른자파프리카죽①	바나나
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백당⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 세발나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑬⑭⑯ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	케이크①②⑤⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩
열량/단백질	538/26	627/26	643/26	642/23	584/26
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
오전간식	샤인머스켓	닭살숙주죽⑬	배	두부양배추죽⑤	키위
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살갯잎뽕밥⑤⑥⑬ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 저당요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 얼갈이무침
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차
열량/단백질	559/19	750/35	527/22	734/23	549/25
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
오전간식	배	고구마죽	샤인머스켓	오이김죽	파인애플
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑬ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 연령별메추리알볶음①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥
열량/단백질	555/17	710/31	586/23	653/26	596/21

밥, 죽 쌀(백미,흑미)	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
	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	너비아니 돼지고기	함박스테이크 돼지고기	쇠고기	수산물 가공품		해물동그랑땡 오징어	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			국내산	

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

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

건강한 내일을 위한 영양 이야기

식품안전관리를 위한 식품인증마크 알아보기

1 어린이 기호식품이란?



「어린이 식생활안전관리 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