

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	멜론	
중식	① 짙간색 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 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑫ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식	[대체 메뉴 제공]			감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
석식	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/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 청경채달걀국① 돼지고기무침⑤⑥⑪ 오이나물⑤⑥	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			763/26	670/34	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	브로콜리사과죽			쇠고기죽⑫		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑪ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 열갈이배춧국 저당사과재육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		302/24
석식		수수밥/배추김치⑨ 황태버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 연두부국⑤⑥ 새우가스+허니머스터드소스①⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 닭고기고구마조림⑤⑥⑪ 건곤드레나물⑤⑥		[토요중식선택식] 쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑫ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질		814/38	687/32	791/36		311/14
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	사인머스켓	단호박죽	사인머스켓	노른자파프리카죽①	바나나	옥수수수프②⑤⑥⑪⑫
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑫ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아육국⑤⑥⑨ 순살찜닭①⑤⑥⑪ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	327/14
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 다시마감작국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도라지들깨나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑪ 아욱나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 사각어묵국⑤⑥ 안매운파파두부⑤⑥ 열무나물무침	[토요중식선택식] 달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②
열량/단백질	634/31	753/31	719/32	767/28	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	배	닭살숙주죽⑫	사인머스켓	두부양배추죽⑤	배	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만두국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨잎덮밥⑤⑥⑪ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 열갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	362/17
석식	차조밥/배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 치킨나겟①②⑤⑥⑪ 삼색나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 돈육국자국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑪ 건파래자반	[토요중식선택식] 돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	696/24	837/37	649/29	800/30	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	사인머스켓	고구마죽	바나나	오이김죽	사인머스켓	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연근별미는 달걀계첩조림①⑤⑥⑪ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	333/13
석식	기장밥/깍두기⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 복어국⑤⑥ 과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은아육국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑪ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 느타리버섯된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥	채소짜장밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 콩나물팓국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	[토요중식선택식] 두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	729/28	795/36	654/27	727/34	649/24	330/12

밥, 죽		배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	닭고기	오리고기
쌀(백미·흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
수산물			식육 가공품	너비아니	미트볼		치킨너겟		함박스테이크		동그랑땡		수산물 가공품	참치	해물동그랑땡
고등어	동태	오징어		돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	원양산	다량어		오징어	
국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	페루·칠레·중국산			

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

■ 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 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

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	멜론	
중식	① 짙은색 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 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑫ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식	[대체 메뉴 제공]			감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
석식	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/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 청경채달걀국① 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			1014/34	943/48	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	배	쇠고기죽⑫		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑪ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과재육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		400/30
석식		수수밥/배추김치⑨ 황태버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 연두부국⑤⑥ 새우가스+허니머스터드소스①⑤⑥⑨⑫ 브로콜리무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 닭고기고구마조림⑤⑥⑪ 건곤드레나물⑤⑥		[토요중식선택식] 쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑫ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질		1099/52	983/47	1043/49		415/20
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	사인머스켓	단호박죽	사인머스켓	노른자파프리카죽①	바나나	옥수수수프②⑤⑥⑪⑫
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑫ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아육국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑪ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑪⑫⑬ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	443/18
석식	흰쌀밥/깍두기⑨ 다시마감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 수제비국⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 콩나물숙채⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도라지들깨나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑪ 아욱나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 사각어묵국⑤⑥ 안매운파파두부⑤⑥ 열무나물무침	[토요중식선택식] 달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨/요구르트②
열량/단백질	924/46	1053/45	1005/46	1008/36	930/42	419/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	배	닭살죽죽⑫	사인머스켓	두부양배추죽⑤	배	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만두국⑤⑥⑩ 순살가지미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨잎덮밥⑤⑥⑪ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨/짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑫ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	477/22
석식	차조밥/배추김치⑨ 온도리묵국⑤⑥ 치킨넛①②⑤⑥⑪ 삼색나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 돈육청국장국⑤⑩ 두부강정⑤⑥ 상추배무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 쇠고기감조림⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑪ 건파래자반	[토요중식선택식] 돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑨ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	949/33	1132/50	921/43	1087/41	920/46	419/19
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	사인머스켓	고구마죽	바나나	오이김죽	사인머스켓	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연결별메뉴 매추리알볶음①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	434/17
석식	기장밥/깍두기⑨ 유부채국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 복어국⑤⑥ 과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은아육국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑪ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 느타리버섯된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥	채소짜장밥②⑤⑥⑩⑪⑫ 콩나물팥국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	[토요중식선택식] 두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②
열량/단백질	1042/40	1091/52	939/39	965/46	919/33	407/14

밥, 죽		배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	닭고기	오리고기
쌀(백미·흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
수산물			식육 가공품	너비아니	미트볼		치킨너겟		함박스테이크		동그랑땡		수산물 가공품	참치	해물동그랑땡
고등어	동태	오징어		돼지고기	돼지고기	닭고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	원양산	페루·칠레·중국산			
국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산				
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ■ 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 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)															