



수 신 시립장현서희스타힐스어린이집 원장
(경유)

제 목 2026년 10월 식단감수결과 안내

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. 10월 식단감수결과 안내서를 붙임과 같이 보내드리오니 참고해 주시기 바랍니다.

붙임. 시립장현서희스타힐스어린이집 10월 식단감수보고서 1부. 끝.

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터장



순회지원2팀원

김나을

순회지원2팀장

김현정

시행

시흥어린이 26-307 (2026-09-21) 접수

우)15073 경기도 시흥시 산기대학로 237 (정왕동)

<https://dietary4u.mfds.go.kr/siheung> (홈페이지)

전화번호 (031)318-0117 팩스번호 (031)318-0116

siheung0808@naver.com(전자우편) / 공개



식단감수 요청서



기관명	시립장현서희스타힐스어린이집	기관전화번호	031-315-3301
요청날짜	2026-09-21		
식단 사용유형	2026년 10월 1~2세 죽혼합 일반형 식단 / 3~5세 죽혼합 일반형 식단		

감수내용

식단감수 요청 시 주의사항

1. 시흥시어린이급식관리지원센터 홈페이지에 식단 게시 후(매 달 20일) 당일 포함 5일 이내에만 요청가능 (단, 주말 및 공휴일 제외)
2. 같은 식품군 내의 수정만 가능
- 가공식품으로는 감수 불가
- 매 월 신메뉴에 대한 감수는 영양사와 별도 협의 필요
3. 메뉴 10개 이하 개수 제한
- 배추김치 → 백김치 등의 김치 종류 간의 변경 요청은 개수 제한이 없습니다.
- 잡곡밥 → 흰쌀밥 등의 밥 종류 간의 변경 요청은 개수 제한이 없습니다.
4. 요청서 작성 시 변경 전, 변경요청 메뉴를 정확히 작성해주시기 바랍니다.
5. 기타(사유)는 자세한 작성이 필요합니다.
※ 사유가 적합하지 않을 경우 식단감수 요청이 불가할 수 있으니 참고해 주시기 바랍니다.

날짜	메뉴종류	변경 전	변경요청	기타(사유)
10/2,10/12,10/16,10/19,10/23,10/26,10/30	오전간식	제철과일	제철과일, 우유	우유추가
10/2,10/21,10/26	오전간식	제철과일	배	경기도 어린이집 지원과일
10/7,10/14,10/16,10/28,10/30	오전간식	제철과일	샤인머스켓	경기도 어린이집 지원과일
10/12,10/19	오전간식	제철과일	사과	과일명기입
10/23	오전간식	제철과일	바나나	과일명기입
10/7	중식	닭갈비볶음밥, 부추된장국, 마카로니샐러드, (백) 배추김치, 짜먹는요구르트	흰쌀밥, (백)배추김치, 두부미역국, 닭살잡채, 브로콜리참깨무침	생일 식단 변경
10/7	오후간식	온메밀국수	케이크, 우유	생일 식단 변경
기타사항				





식단감수 보고서



기관명	시립장현서희스타힐스어린이집	기관전화번호	031-315-3301
감수담당자	김나을	전화번호	031-318-1983
		메일	siheung0808@naver.com
요청날짜	2026-09-21	감수날짜	2026-09-22
식단명	2026년 10월 1~2세 죽혼합 일반형 식단 / 3~5세 죽혼합 일반형 식단		

감수확인내용

날짜	메뉴종류	변경 전	변경요청	감수의견
2, 21, 26	오전간식	제철과일	배	가능
2, 12, 16, 19, 23, 26, 30	오전간식	없음	우유 추가	가능
7, 14, 16, 28, 30	오전간식	제철과일	샤인머스켓	가능
7	중식	닭갈비볶음밥, 부추된장국, 마카로니샐러드, (백)배추김치, 짜먹는요구르트	흰쌀밥, (백)배추김치, 두부미역국, 닭살잡채, 브로콜리참깨무침	가능
7	오후간식	온메밀국수	케이크, 우유	가능
12, 19	오전간식	제철과일	사과	가능
23	오전간식	제철과일	바나나	가능

영양사 의견

- 10/2, 7, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 오전간식 변경(제철과일 세부 메뉴명 기입)은 기관 요청사항에 따른 감수 완료
- 10/2, 12, 16, 19, 23, 26, 30 오전간식 변경(우유 추가)은 기관 요청사항에 따른 감수 완료
- 추가 제공 요청은 개수 제한 없이 감수 가능
- 10/7 중식 및 오후간식 변경은 생일잔치로 인해 기관 요청사항에 따른 감수 완료(1번 생일식단 사용)
- 같은 식품군 내 변경이어도 식재료 및 조리법 변경에 따른 영양소 섭취량은 달라질 수 있음을 안내하였음
- 감수 완료한 식단표에 변경된 열량, 단백질, 알레르기 유발식품 번호 등을 기입하여 기관에 제공함



시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 1-2세 식단표 죽혼합일반형

시흥시
어린이·사회복지급식관리지원센터

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	배, 우유②	 개천절
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물을 대체 제공을 위한 (수산물을 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑭ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑭⑮	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			484/17	519/27	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	 개천절 대체 휴일	브로콜리사과죽	샤인머스켓	쇠고기죽⑩	 한글날	제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑭ 청포묵상추무침⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑭ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		525/18	479/21	554/22		302/24
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	사과, 우유②	단호박죽	샤인머스켓	노른자파프리카죽①	샤인머스켓, 우유②	옥수수스프②⑤⑥⑩⑭
중식	차조밥/백김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑩⑫⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/백배추김치⑨ 호박익힌장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	474/23	470/17	465/18	511/19	502/23	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	사과, 우유②	닭살숙주죽⑩	배	두부양배추죽⑤	바나나, 우유②	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨워덮밥⑤⑥⑩ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/백김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깨워나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양죽먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	517/19	575/27 596/26	398/17	553/18	494/23	362/17
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	배, 우유②	고구마죽	샤인머스켓	오이김죽	샤인머스켓, 우유②	우유②
중식	차조밥/백김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	기장밥/백김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀케첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	486/17	528/21	407/16	509/20	525/20	333/13

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				점용	죽용
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	점용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	햄박스테이크						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수산물 가공품	참치	해물동그랑땡	오징어	
							원양산	원양산			

■ 알레르기 유발 식품 : ①선류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 음급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

2026년 10월 3-5세 식단표 죽혼합일반형

사천시
어린이·사회복지급식관리지원센터

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	배, 우유②	
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑭ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식	이미지 출처 : 미리캔버스			감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑭⑮	
열량/단백질	615/22			615/22	686/35	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	무휴(대) 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽		쇠고기죽⑭		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑭ 청포묵상추무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑭ 브로콜리참깨무침	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑭ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질	687/24	642/28		705/28	400/30	
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	사과, 우유②	단호박죽	샤인머스켓	노른자파프리카죽①	샤인머스켓, 우유②	옥수수스프②⑤⑥⑭⑮
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑭ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑭⑮ 신메뉴: 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	635/31	643/24	643/26	642/23	675/31	443/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	무휴(대) 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	사과, 우유②	달걀숙주죽⑭	배	두부양배추죽⑤	바나나, 우유②	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎뽕밥⑤⑥⑭ 게살국①⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑭ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	651/23	750/35 778/33	527/22	734/23	655/30	477/22
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	배, 우유②	고구마죽	샤인머스켓	오이김죽	샤인머스켓, 우유②	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑭ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑭ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 연말메뉴: 메추리알폭찜①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	653/22	710/31	586/23	653/26	700/26	434/17

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					죽용
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	국내산한우	죽용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	식육	너비아니	햄박스테이크	쇠고기	수산물	참치	해물	다량어	오징어
국내산	국내산	국내산	가공품	국내산	국내산	국내산	가공품	원양산	원양산	원양산	원양산

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