

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식				모닝빵①②③⑥, 우유②	바나나	
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비야니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 달고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①③, 동굴레자	토마토스파게티②③⑥⑨⑩⑬	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			471/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	무휴대어 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		오이스틱, 우유②	샤인머스켓	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		사과
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①③⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근감자루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②③⑥, 옥수수차		-
열량/단백질		443/16	405/19	507/18		302/24
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	방울토마토⑫	두부과자①③⑥, 우유②	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	사과	옥수수스프②③⑥⑩⑬
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백당⑤ 해물등그랑뎡①③⑥⑦⑩⑬ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	생일잔치 흰쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물숙채⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②③⑥⑩⑬ 신애는 두부연근전①③⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레자	크로와상③⑥, 과채주스	케이크①②③⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	453/17	525/18	479/20	382/18	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	무휴대어 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	멜론	미숫가루⑤, 우유②	배	당근스틱, 슬라이스치즈②	오렌지	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎덮밥⑤⑥⑩ 게살국①③⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②③⑥⑩⑬⑯ 연근샐러드①③⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑤ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥ 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레자	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	509/24	382/17	512/18	370/18	362/17
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	유기농쌀과자, 우유②	단감	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①③⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 신앙양파 달걀계찜조림①③⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①③, 동굴레자	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	503/24	384/16	488/20	405/16	333/13

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)				
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비야니	함박스테이크		수산물 가공품	참치	해물등그랑뎡	
국내산	국내산	국내산		돼지고기	돼지고기	쇠고기		다랑어	오징어	
				국내산	국내산	국내산		원양산	국내산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 개산 등에 공자해야 합니다.
 (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식				모닝빵①②③⑥, 우유②	바나나	 개천절
중식				수수밥/각두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 달고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①③, 동굴레차	토마토스파게티②③⑥⑩⑬⑭	
열량(단백질)	이미지 출처 : 미리캔버스			631/22	565/30	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	무원대어 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	 개천절 대체 휴일	오이스틱, 우유②	샤인머스켓	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	 한글날	사과
중식		흰쌀밥/각두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드④⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/각두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과재육볶음⑤⑥⑩ 연근감자루무침⑤⑥		수수밥/각두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②③⑥, 옥수수차		-
열량(단백질)	605/23	579/28	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	방울토마토⑫	두부과자①⑤⑥, 우유②	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	사과	옥수수스프②③⑥⑩⑬
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑨ 해물등그랑뎡④⑤⑥⑦⑩⑬ 세발나물⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤⑥	생일잔치 흰쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물숙채⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 쇠고기사골국②③⑥⑩⑬⑭ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 맑은콩나물국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②③ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	케이크①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량(단백질)	510/26	685/26	708/23	610/25	545/26	443/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	무원대어 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	멜론	미숫가루⑤, 우유②	배	당근스틱, 슬라이스치즈②	오렌지	두유⑤
중식	수수밥/각두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	달걀쌀갇뎡밥⑤⑥⑩ 게살국①③⑥⑧ 숙주나물무침 각두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②③⑥⑩⑬⑭⑮ 연근샐러드④⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 두부팓국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침	흑미밥/각두기⑨ 맑은숙주김치국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갇뎡나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②③⑥ 보리차	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 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	사과	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	유기농쌀과자, 우유②	단감	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스④⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 달걀찜⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤⑥	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 신메뉴 메추리알볶음①③⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 고구마순대국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①③, 동굴레차	마들렌④②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량(단백질)	532/17	684/34	553/23	656/27	570/21	434/17

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	함박스테이크	수산물 가공품	참치	해물등그랑뎡	
국내산	국내산	국내산		돼지고기	돼지고기		다랑어	오징어	
				국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	

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