



2026년 10월 메뉴 : 안매운김치전



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]						(단위 : g)
배추김치	9.75/15	부침가루	9.75/15	양파	6.5/10	
식용유	3.25/5	부추	1.3/2			
1인 열량(kcal)	71.49/109.99		1인 단백질(g)	1.22/1.89		

- ① 김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 송송 썬다.
- ② 양파와 부추는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 그릇에 ①, ②, 부침가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.



2026년 10월 메뉴 : 찐(군)고구마&동치미



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]				(단위 : g)
고구마	39/60	동치미	6.5/10	
1인 열량(kcal)	71.49/109.99	1인 단백질(g)	1.22/1.89	

- ① 김이 오른 찜기에 고구마를 넣어 찐다.
 - ② 껍질을 벗긴 후 한 입 크기로 썬다.
 - ③ 동치미의 무는 한 입 크기로 썬다.
 - ④ ②, ③을 함께 제공한다.
- Tip! - 군고구마의 경우 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 구우시면 됩니다.



2026년 10월 메뉴 : 김치잡채



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]				(단위 : g)
당면	19.5/30	김치	13/20	
당근	5.2/8	양파	5.2/8	
간장	2.27/3.5	설탕	1.95/3	
청주	1.3/2	식용유	0.97/1.5	
마늘	0.65/1	참기름	0.32/0.5	
참깨	0.32/0.5	후추	0.06/0.1	
1인 열량(kcal)	101.45/156.09	1인 단백질(g)	0.71/1.1	

- ① 당면은 물에 불린다.
- ② 김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 채 썰어 물기를 꼭 짠다.
- ③ 양파, 당근은 얇게 채 썰고, 부추는 적당한 길이로 썬다.
- ④ 볼에 간장, 설탕, 청주, 다진 마늘, 참기름, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든다.
- ⑤ 식용유(1/2)를 두른 팬에 ③의 채소를 양파 → 당근 순서로 넣어 볶은 후 접시에 덜어둔다.
- ⑥ 식용유(1/2)를 두른 팬에 ②의 김치를 볶은 후 접시에 덜어둔다.
- ⑦ ①를 끓는 물에 삶은 후 적당한 길이로 자른다.
- ⑧ 팬에 ④, ⑦을 넣고 당면에 양념이 배일 때까지 볶는다.
- ⑨ ⑧에 ③의 부추, ⑤, ⑥, 통깨를 넣고 부추의 숨이 죽을 때까지 잘 섞으며 볶는다.

TIP!

- 영유아의 기호에 따라 부재료(돼지고기, 소고기, 어묵, 새우, 버섯, 콩나물 등)를 추가할 수 있습니다.
- ②의 김치는 배추김치와 백김치 중 원하는 김치를 사용할 수 있습니다.





2026년 10월 메뉴 : 안매운배추겉절이



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]						(단위 : g)
배추	22.75/35	파	1.95/3	마늘	0.65/1	
멸치액젓	0.32/0.5	설탕	0.19/0.3	고춧가루	0.13/0.2	
참기름	0.13/0.2					
1인 열량(kcal)	7.23/11.13		1인 단백질(g)	0.39/0.6		

- ① 배추는 적당한 크기로 썬다.
- ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ③ 그릇에 파, 다진 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다.
- ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.

Tip! - 고춧가루는 영유아의 기호에 따라 가감하거나 생략할 수 있습니다.

- 배추를 생으로 먹기 어려워하는 영유아가 있다면 소금물에 절인 후 조리하셔도 됩니다.



2026년 10월 메뉴 : 단감김치



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					(단위 : g)
단감	13/20	매실액	0.65/1	멸치액젓	0.32/0.5
고춧가루	0.19/0.3	마늘	0.19/0.3	참깨	0.06/0.1
1인 열량(kcal)	9.33/14.36		1인 단백질(g)	0.13/0.2	

- ① 단감은 껍질과 씨를 제거한 후, 1cm 크기로 깍둑 썬다.
- ② 큰 볼에 매실액, 멸치액젓, 고춧가루, 다진 마늘, 참깨를 넣고 잘 섞어 양념장을 만든다.
- ③ ②에 ①을 넣어 버무린다.

Tip!

- 부재료(부추, 쪽파 등)를 추가할 수 있습니다.

- 영유아의 기호에 따라 고춧가루를 가감하거나, 파프리카 가루로 대체할 수 있습니다.





2026년 10월 신메뉴 : 들깨크림리조토



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					
(단위 : g)					
백미	19.5/30	생크림	13/20	우유	6.5/10
당근	3.25/5	양송이버섯	3.25/5	양파	3.25/5
파마산치즈	1.95/3	들깨가루	1.3/2	버터	1.3/2
소금	0.325/0.5	후추	0.065/0.1		
1인 열량(kcal)	141.395/217.53		1인 단백질(g)	2.841/4.37	

- ① 쌀은 깨끗이 씻어 불려 놓는다.
- ② 깨끗이 씻은 양파, 당근, 양송이버섯은 잘게 다진다.
- ③ 달군 팬에 버터를 두르고 양파, 당근, 양송이버섯을 볶다가 쌀을 넣어 볶는다.
- ④ 쌀이 투명해지면 물을 붓고 끓인다.
- ⑤ 밥이 익으면 우유와 생크림을 붓고 파마산치즈를 넣는다.
- ⑥ 들깨가루, 소금, 후춧가루로 간하고 걸쭉해 질 때까지 볶아 완성한다.

TIP! - 영유아의 기호에 따라 부재료(베이컨, 새우, 소고기 등)를 추가할 수 있습니다.



2026년 10월 신메뉴 : 구운채소샐러드



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					
(단위 : g)					
가지	9.75/15	새송이버섯	9.75/15	애호박	9.75/15
간장	1.95/3	식용유	1.3/2	설탕	0.975/1.5
참기름	0.445/0.7	통깨	0.325/0.5	다진마늘	0.195/0.3
소금	0.13/0.2	후추	0.065/0.1		
1인 열량(kcal)	30.121/46.34		1인 단백질(g)	0.78/1.2	

- ① 가지, 새송이버섯, 애호박은 먹기 좋은 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간을 한다.
- ② 볼에 간장, 통깨, 설탕, 다진마늘, 참기름을 넣고 섞어 드레싱을 만든다.
- ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 수분이 없도록 볶는다.
- ④ ②의 드레싱에 ③의 구운 채소를 넣고 버무려 마무리한다.

TIP! - ①의 채소는 영유아의 기호에 따라 다른 채소(당근, 양파, 파프리카, 방울토마토 등)로 변경하거나 추가할 수 있습니다.

- ②의 드레싱은 시판용 샐러드드레싱(오리엔탈 등)으로 대체할 수 있습니다.

- ③의 과정에서 에어프라이어나 오븐 등의 다른 기기를 사용하여 조리할 수 있습니다.



의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 이용 시 안내 사항

※ 문의사항: 031-451-8031

구분

내용

10월식단
공지사항

▶ 10월의 음식문화기획은 [김치] ‘안매운김치전&동치미&김치잡채&안매운배추겉절이&단감김치’입니다.

▶ 현재 기관에 1-5세 원아가 재원 중이어서 1-2세, 3-5세 식단을 각각 사용해야되는 경우, 별도의 식단 감수 없이 [3-5세] 메뉴 or [1-2세] 메뉴 중 [1-2세] 메뉴를 선택하여 제공이 가능합니다.
※ 반드시 식단 배포전 한가지 메뉴만을 선택하여 표기하여주시기 바랍니다.

	3-5세	1-2세		3-5세	1-2세
2일	소보로빵	치즈빵	27일	로제떡볶이	로제스파게티
13일	가래떡구이&조청	삶은달걀	29일	양배추찜&쌈장	양배추나물
16일	팔짚빵	핑거스틱	30일	크림빵	후레시번
23일	기정떡	밤식빵			

※ 1-2세 식단의 경우 흑미밥, 현미밥을 제공하지 않으므로 아래의 선택메뉴 표를 참고하여 별도의 식단감수 없이 변경 사용 가능합니다.

▶ 육류 어류를 가열 조리하는 경우 중심부까지 잘 익었는지 중심 온도계를 이용해서 확인해 주시기 바랍니다.
(ex. 10/2: 소고기토마토소스찜 75℃, 10/22: 고등어살카레구이 85℃)

선택메뉴
안내

▶ 일반형 월요일 오전간식 저당씨리얼&원우유 / 미숫가루&원우유는 별도의 식단 감수 없이 급식소 사정에 맞게 ‘저당씨리얼&원우유 / 미숫가루&원우유’ 중 1가지를 선택하여 제공할 수 있습니다.

▶ 일반형 목요일 오전간식은 ‘과일&치즈’ / ‘채소스틱&치즈’ 중 1가지만 선택하여 제공하시거나 모두 제공하셔도 됩니다.

▶ 윤이 죽식형 매주 수요일 오전간식에 제공되는 ‘과일 or 채소스틱’, 송이 죽식형 매주 금요일 오전간식에 제공되는 ‘과일’의 경우, 기관 사정에 따라 당일 오전간식 또는 오후간식 중 선택하여 제공할 수 있습니다.

▶ 매주 제공되는 빵류, 떡류는 별도의 식단 감수 없이 급식소 사정에 맞게 ‘빵류 / 떡류’ 중 1가지를 선택하여 제공할 수 있으며, 생일 식단의 생일케이크의 경우, 일반케이크(빵) / 떡케이크(떡) 중 선택하여 제공할 수 있습니다. 다만, 식단 배포 전 수정 후 사용 바랍니다. (1-2세 떡류 미제공)

▶ 목요일 일품요리 제공일에 제공되는 저당주스 or 저당액상요구르트는 별도의 식단 감수 없이 급식소 사정에 맞게 ‘저당주스 or 저당액상요구르트’ 중 1가지를 선택하여 제공할 수 있습니다.
(윤이 죽식형의 경우 해당되지 않습니다.)

▶ 기관 사정에 따라 오후간식의 차류 대신 물, 우유, 저당주스류로 대체 제공이 가능합니다.

▶ ‘밥류, 자연식, (후식)과일, 채소스틱, 떡류, 빵류, 차류, 김치류, 저당주스류’는 아래의 표를 참고하여 별도의 식단 감수 없이 각 급식소 사정에 맞게 선택하여 제공할 수 있으며, 괄호() 안에 구체적인 식품명을 기재하여 학부모에게 안내 부탁드립니다. 식품명을 기재하지 않은 경우에는 급식일지 또는 운영일지에 구체적인 식품명을 기재하고 학부모에게 안내하여 주시기 바랍니다. (1-2세 떡류 미제공)

밥류	백미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 렌틸콩밥, 흑미밥, 현미밥, 조각서리태밥 (1-2세는 흑미밥, 현미밥, 조각서리태밥 미제공)
자연식	찐(구운)감자, 찐(군)고구마, 찐(구운)단호박, 찐(군)밤, 찐옥수수
(후식)과일	사과, 배, 바나나, 감, 딸기, 파인애플, 메론, 키위, (방울)토마토, 오렌지, 블루베리, 수박, 복숭아
채소스틱	고구마, 당근, 오이, 파프리카, 브로콜리, 양배추
떡류	꿀떡, 쑥떡, 무지개떡, 시루떡, 약식, 호박설기, 송편, 절편, 백설기, 증편, 바람떡
빵류	카스테라, 롤케이크, 파베기, 도넛, 모닝빵(식빵)&잼, 마들렌, 치즈빵, 밤식빵, 머핀, 팔빵, 후레시번
차류	둥굴레차, 메밀차, 보리차, 우영차, 매실차, 유자차
김치류	배추김치, 백김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 동치미
저당주스류	저당오렌지주스, 저당포도주스, 저당사과주스, 저당감귤주스, 저당토마토주스, 저당당근주스

- ▶ 가공식품 구매 시 어린이기호식품 품질인증 표시를 확인해 주시기 바랍니다.
저당주스류 구입 시 어린이기호식품 품질인증 표시가 있는 제품 구입을 권장 드리며, 해당 제품 구입이 어려운 기관에서는 저당 제품을 이용하여 주시기 바랍니다.



인증 제품 확인
(식품안전나라 홈페이지)

<https://www.foodsafetykorea.go.kr/main.do>

메뉴의 [건강·영양] 클릭→ [어린이 기호식품 품질인증] 클릭

- ▶ 최근 수산물에 대한 안전상의 우려가 증가하고 있으나, 현재 센터에서는 **방사능 검사 결과 적합 판정**을 받은 식재료로 식단을 구성하고 있습니다. 아래의 사이트를 통해 **국내 수산물 방사능 조사 현황**을 자세히 확인하실 수 있습니다.

FSIS 수산물 안전정보

<https://www.fsis.go.kr/>

메뉴의 [모니터링 정보] 클릭→ [방사능 검사현황] (월 2회 현황 공지)

▶ 경기도 어린이 건강과일 공급사업 관련

- ※ 경기도 어린이 건강과일 공급사업은 '경기윙맞춤조합공동사업법인'에서 제공하고 있습니다.
제공되는 과일의 종류는 **식단 배포 전 공급 계획이 확정되지 않아 식단에 반영하지 않고 있습니다.**
이에, 각 기관에서는 제공되는 과일의 종류는 확인하신 후 식단에 반영하여 제공하시길 바랍니다.
- ※ 각 기관에서는 과일 배송일 확정 시, 각 기관에서 제공하고자 하는 요일의 **오전간식 혹은 오후간식에 '과일 (과일명)'을 추가**해주시기 바랍니다. **감수 없이 추가가 가능하며, 추가를 원하는 날짜에 해당 과일의 영양 정보 및 알레르기 정보(⑪복숭아⑫토마토)를 추가**해 주시기 바랍니다.
- ※ '경기도 어린이 건강과일 공급사업'을 주관하는 '경기윙맞춤조합공동사업법인'에서는 **당일 소비를 권장**하고 있습니다.

▶ 식품의약품안전처에서 제시하는 식품알레르기 유발 식품은 아래와 같습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

- ▶ 품목을 확인하여 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품 및 가공식품을 **제한**하거나 **각별히 주의**해야 하며, 제시된 알레르기 유발식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있습니다.
- ▶ 식단의 메뉴를 변경[예: 과일(사과) -> 과일(토마토⑫) 변경] 할 경우, 식품알레르기 유발 식품 번호를 확인하여 함께 변경하여주시기 바랍니다.

▶ 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 위해 매일 유제품을 식단에 제공합니다.

▶ 의왕시 육아종합지원센터의 '영양플러스'사업에 따라 요일별로 유제품을 다음과 같이 제공합니다.

※ 의왕시센터 식단 유제품 공급일 [월, 수, 금요일: 흰우유 / 화요일: 호상요구르트 / 목요일: 치즈]

※ 영양플러스사업 유제품 공급일 [월, 수요일: 흰우유 / 화요일: 호상요구르트 / 수요일: 치즈]

* 영양플러스사업: 평가인증을 받은 어린이집을 대상으로 유제품 지원(문의: 의왕시 육아종합지원센터)

▶ 본 센터에서 제공하는 식단을 원 사정에 따라 변경하고자 하실 때에는 센터 영양사의 감수를 반드시 받아야 합니다.

▶ 식단감수 기간에 본 센터로 식단감수 요청서를 작성하여 보내주시면 평가인증사항 기준 적합 여부, 영양학적 적합 여부 등에 맞춰 감수를 진행하여 3~4일 이내로 식단감수확인서와 식단을 보내드립니다.

* 식단감수 요청서 서식 다운로드:

① 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 발송한 ‘해당 월 식단 발송 공문 이메일’ 클릭 → ‘[붙임] 3. 식단감수 요청서’ 클릭

② 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 카페 접속 → ‘서식’ 게시판 클릭 → 게시글 ‘식단감수 요청서’ 클릭

③ 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지 접속 → ‘정보제공’ 클릭 → ‘월간식단 및 표준레시피’ 클릭 → ‘식단감수요청서’ 제목 클릭 → ‘식단감수요청서’ 저장

▶ 식단감수 요청 대상이 아닌 경우

1) 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경하는 건 (예: 돈육갈비찜→소갈비찜, 찐고구마→찐감자 등)

2) 기존 메뉴에 새로운 메뉴 및 식재료를 추가하는 건 (예: 미역국→순두부미역국, 닭갈비→치즈닭갈비 등)

▶ 본 센터 식단은 “한국인영양섭취기준 2025”에 준하여 개발합니다.

▶ 중식은 단백질 식품(돼지고기, 소고기, 닭고기, 오리고기, 두부, 달걀, 해산물 등)을 1회 이상 포함하여 개발합니다.

▶ 모든 식단의 메뉴는 표준레시피가 제공되며, 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 카페 또는 의왕시 육아종합지원센터 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

▶ 어린이의 건강한 식습관 형성을 위해 다양한 건강 테마 식단을 적용하여 개발하고 있습니다.

※ **튼튼DAY:** 푸드브릿지 식재료를 사용하여 개발한 식단입니다.

※ **음식문화기행DAY:** 이웃나라와 우리나라의 음식 문화를 알아보기 위해 개발한 식단입니다.

※ **저염DAY:** 나트륨을 줄이거나 나트륨 배출 식재료를 활용한 메뉴로 구성되며, 국물의 나트륨 섭취를 줄이고 싱겁게 먹는 식습관을 위해 일품요리가 제공되는 날에는 국을 제공하지 않는 식단입니다. (원사정에 따라 팔호 안에 있는 국을 제공할 수 있음)

※ **삼삼한DAY:** 매년 3월 31일 나트륨을 줄이거나 나트륨 배출 식재료를 활용한 메뉴로 구성한 식단입니다.

▶ **선택식 생일식단:** 원의 생일 행사가 있을 경우, 별도의 식단 감수 없이 대체하여 사용할 수 있는 식단입니다.

생일식단	1	2	3	4	5
주찬종류	소	돼지	닭	해물	달걀
오전간식	기존 날짜의 간식 메뉴로 동일하게 제공				
중식	백미밥 가자미살미역국 ^{⑤⑥} 참나물소불고기 ^{⑤⑥⑬} 숙주당근무침 배추김치 ^⑨	백미밥 건홍합미역국 ^{⑤⑥⑧} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 두부미역국 ^{⑤⑥} 안매운닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 양배추맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ^⑨	백미밥 사골미역국 ^{⑤⑥⑬} 동태전 ^{①⑤⑥} 치커리단감무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 새우살미역국 ^{⑤⑥⑨} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 탕평채 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨
오후간식	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /원우유 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /원우유 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /원우유 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /원우유 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /원우유 ^②
원산지	소:	돼지:	두부(콩): 닭:	사골(소): 동태:	소:

※ [생일식단] 선택 시 동일한 메뉴 및 식재료가 연이어 제공되지 않도록 확인 후에 사용해주시기 바랍니다.

※ [생일식단] 제공을 원하는 날에 [생일식단]의 중식·오후간식·알레르기 번호·원산지 표기 변경 여부를 확인해 주세요. 오전간식의 경우 기존 날짜의 간식 메뉴로 동일하게 제공해주시기 바랍니다.

※ ‘생일케이크’의 경우 떡케이크로 제공하셔도 됩니다. **(1-2세 떡케이크 미제공)**

※ 식단 배포 전에 메뉴를 반영하여 사용해주시기 바랍니다.

- ▶ **가공식품(함박스테이크, 떡갈비, 미트볼, 완자전, 너비아니, 동그랑땡, 어묵, 햄, 소세지 등)** 원산지의 경우, 기관마다 사용하는 가공식품의 원재료와 원산지가 상이하므로, **사용하는 제품의 원재료와 원산지를 확인하여 식단표에 반영**해주시기 바랍니다.

원산지 표시 방법

원장 교육
1차

위생·안전

1. 원산지 표시제도의 목적

- ◎ 농산물, 수산물이나 그 가공품 등에 대하여 적정하고 합리적인 원산지 표시를 하도록 하여 소비자의 알권리를 보장하고, 공정한 거래를 유도함으로써 생산자와 소비자를 보호하기 위한 제도

2. 원산지 표시 대상품목

농산물(3) 	쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찌릿쌀, 쌀 가공품 포함) 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시) 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩 가공품 포함)
축산물(6) 	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20) 	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물 가공품 포함)

3. 원산지 표시 방법

- ◎ 식당이나 취식 장소에 월간 메뉴표, 메뉴판, 게시판 또는 팸말 등을 사용하여 **소비자(이용자를 포함)가 원산지를 쉽게 확인** 할 수 있도록 표시
- ◎ 교육·보육 시설 등 **미성년자를 대상으로 하는 기관 및 집단급식소**의 경우, 원산지가 적힌 주간/월간 메뉴표를 가정통신문으로 알려주거나 교육·보육 시설 등의 인터넷 홈페이지에 추가로 공개
- ◎ 원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서 등을 보관
 - 매입일로부터 **6개월 보관 및 비치(축산물의 경우 미보관 시 과태료 20만원 부과)**
 - 거래명세서 등의 범위: 공급(납품)자가 발행한 원산지가 기재된 거래명세서, 영수증(구입업체 명판이 찍힌 간 포함), 원산지 증명서, 도축증명서, 등급판정서, 현재 보관 중인 식재료의 포장재 표시사항



- 글자크기** 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자크기와 같거나 그 보다 크게 표시
- 표시위치** 음식명 바로 옆이나 밑에 표시
(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄표시 가능)

4. 대상품목별 원산지 표시 방법

① 배추김치

- ◎ 배추김치를 조리하여 제공하는 것으로 배추김치(배추김치 가공품을 포함)의 원료인 **배추(얼갈이 배추와 봄동배추를 포함)**와 **고춧가루**에 대하여 원산지를 각각 표시
 - * **겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치** 등도 원산지 표시대상
- ◎ 국내에서 가공된 배추김치가공품은 **배합 비율에 따른 원산지 표시 대상(3순위까지)** 중 가공품에 사용된 배추 김치(배추, 고춧가루)의 원산지를 표시
 - * **조리용도 및 식품의 유형과 관계없이 원산지 표시대상** (예: 김치만두, 다음페이지 참고)
 - * 수입완제품을 사용한 경우 그 포장재에 적힌 원산지를 표시(예: 김치찌개(배추김치:중국산))

- ◎ **국내산 배추, 국내산 고춧가루** 사용하는 경우

원산지 표시 (O)	배추김치	
	배추	고춧가루
	국내산	국내산

⇒ 배추김치 : 국내산(X)

- ◎ **국내산 배추, 중국산 고춧가루** 사용하는 경우

원산지 표시 (O)	배추김치	
	배추	고춧가루
	국내산	중국산

⇒ 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 외국산)(X)

- ◎ **수입가공품(중국산) 배추김치** 사용하는 경우

원산지 표시 (O)	배추김치
	중국산

⇒ 배추김치: 외국산(X)

② 쌀

- ◎ **쌀로 만든 밥, 죽, 누룽지**를 조리하여 제공하는 것에 대하여 원산지 표시
 - * 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀가공품을 포함하며, 쌀에는 **흑미, 찰쌀, 현미, 유색미 및 찌쌀** 포함

- ◎ 원산지가 같은 경우 ⇒ 일괄 표시 **가능** (쌀: 국내산)
- ◎ 메뉴마다 원산지가 다른 경우 ⇒ 일괄 표시 **불가하며, 메뉴마다 작성**

메뉴마다 원산지가 다른 경우	누룽지(쌀: 중국산), 백미밥(쌀: 국내산), 찰조밥(쌀: 국내산) 소고기죽(쌀: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우)
--------------------	--

③ 콩

- ◎ **두부류**(가공두부, 유바는 제외), **콩비지, 콩국수**에 사용하는 **콩**
 - * 두부류: 일반두부, 순두부, 연두부 등
 - * 가공두부: 두부 또는 전두부 제조 시 다른 식품을 첨가하거나 두부 또는 전두부에 다른 식품이나 식품첨가물을 가하여 가공한 것(마파두부, 두부너비아니, 콩까스, 유부 등 가공품)
 - * 유바 : 대두액을 일정한 온도로 가열 시 형성되는 피막을 채취하거나 이를 가공한 것
 - * **두부, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 가공품 포함**

- ◎ 원산지가 같은 경우 ⇒ 일괄 표시 **가능** (콩: 국내산)
- ◎ 메뉴마다 원산지가 다른 경우 ⇒ 일괄 표시 **불가하며, 메뉴마다 작성**

메뉴마다 원산지가 다른 경우	된장찌개 [두부(콩: 외국산)] 콩국수(콩: 국내산)
--------------------	----------------------------------

원산지 표시 안내 사항

④ 축·수산물

- ◎ 식육·포장육·**식육가공품**을 조리하여 제공하는 것에 대하여 원산지 표시
 - * **국내산 쇠고기**를 사용하는 경우 **식육의 종류(한우, 육우, 젓소)**를 함께 표시
(다만, 식육가공품을 사용하는 경우에는 식육의 종류 표시 생략가능)
 - ◎ 수산물(수산물가공품 포함)을 조리하여 제공하는 것에 대하여 원산지 표시
 - * **국산 수산물** : 국산이나 국내산 또는 연근해산
 - * **원양산 수산물** : 원양산 또는 원양산(해역명)
(해역명만 작성하는 것은 안됨)
 - * 수산물 가공품 : 사용된 원료의 원산지
 - * 수입 수산물 : 수입 국가명
- 예시 : 참치캔(다랑어:원양산)
참치캔[다랑어:원양산(태평양산)]

5. 축·수산물 가공품 원산지 표시 방법

- ◎ **식육가공품·수산물가공품·배추김치·쌀·콩가공품에 사용된 주원료** 중 농·수산물 원산지 표시 대상품목 29가지에 대해 원산지를 표시(**배합비율이 높은 3순위까지 표시**)
 - * 다만, 배추김치를 제외하고 국내에서 제조한 가공품에 사용된 원재료가 **복합원재료**※인 경우 원산지 표시 생략 가능
- ※ **복합원재료** : 2종류 이상의 원재료 또는 성분으로 제조·가공하여 다른 식품의 원료로 사용되는 것

① 식육가공품

- ◎ 식육가공품이란?
햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류(양념육, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 천연케이싱), 식육추출가공품, 식육함유가공품, 식육간편조리세트
- * 만두류, 소스류, 즉석조리식품류 등에 사용된 축산물은 표시 대상 아님
- ◎ **국내에서 가공된 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지)** 중 가공품에 사용된 식육의 원산지를 표시
- ◎ 수입 완제품을 사용한 경우 그 포장재에 적힌 원산지를 표시 (예: 소세지야채볶음(소시지 : 미국산))

◎ 식육가공품 원산지 표시 대상 제품

제품명	OO햄
축산물 가공품의 유형	프레스햄(살균제품)
원재료 및 함량	①닭고기39.76%(국산), ②돼지고기 17.67%(국산), ③옥수수전분(옥수수:외국산 /러시아, 헝가리, 세르비아 등), ④쇠고기(호주산), 분리대 두단백, 설탕, 정제소금, 빵가 루, 복합, 조미식품, 혼합제제 ...

⇒ 원산지 표기 예시

김밥[햄(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)]

- 식품유형이 **햄류**로 배합배율이 **3순위 원료**로 돼지고기, 닭고기가 함유된 경우 **원산지 표기 대상임**
- 식품유형이 햄류로 배합배율이 **4순위 원료**로 쇠고기가 함유된 경우 **원산지 표시 대상 아님**

◎ 식육가공품 원산지 표시 제외 대상 제품

제품명	OO김치만두
식품의 유형	만두
원재료 및 함량	밀가루23.37%[밀:외국산(미국·캐나다·호주 등)], 배추김치21.54% [절임배추71.9%(중국산), 무채(중국산), 새우젓, 멸치액젓, 마늘, 고춧가루(중국산)], 돼지고기11.01%(국산), 두부(대두, 콩고제, 소포제), 대파, 양배추, 부추, 대두단백, 당면, 양파, 혼합제제 ...

⇒ 원산지 표기 예시

OO김치만두[배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산)]

- 식품유형이 **만두**로 배합배율이 3순위 원료로 **돼지고기**가 함유된 경우 **원산지 표기 대상 아님**
- 식품유형과 **관계 없이** 배합배율이 3순위 원료로 **배추김치**가 함유된 경우 **원산지 표시 대상임**

원산지 표시 안내 사항

② 수산물가공품

- ◎ 국내에서 가공된 수산물가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 수산물의 원산지를 표시
- ◎ 수입한 수산물가공품(완제품)을 사용한 경우 원재료에 원산지 표시대상 품목이 포함되었다면 배합 비율에 상관없이 가공품의 원산지 표시

◎ 수산물 배합 비율이 높은 순서의 3순위까지 원료

제품명	어묵
식품의 유형	어묵(유탕처리/비살균제품)
원재료 및 함량	냉동연육72.39%(외국산/어묵, D-소르비톨, 설탕, 산도조절제), 오징어14.68%(국내산), 소맥 전분(호주, 미국산) 감자전분, 정제소금, 양파, 대파, 당근, 어육추출액 ...

⇒ 원산지 표기 예시

어묵볶음[어묵(오징어 : 국내산)]

◎ 수입 수산물가공품의 원산지 표시

제품명	짜유
식품의 유형	소스류(살균제품)
원재료명	정제수, 간장(정제수, 밀, 정제소금, 대두, 탈지대두), 과당, 포도당액당, 설탕, 정제소금, L-글루타민산나트륨(향미증진제), 주정, 건조가다랑어, 건조정어리, 건조물치다래, 건조가다랑어추출물, 다시마추출물, 소맥발효조미액, 미림 ...

⇒ 원산지 표기 예시

우동(짜유 : 일본산)

◎ 국내에서 제조된 가공품에 사용된 원재료가 복합원재료인 경우에는 원산지 표시 생략 가능

다랑어엑기스는 배합비율 3순위이지만 ←
복합원재료로 원산지 표시 생략

제품명	우동장국	식품의 유형	소스류(살균제품)
원재료명	정제수, 양조간장[양조간장원액(탈지대두:인도산), 천일염(호주산), 기타과당, 주정, 글루타민, 다랑어엑기스[훈연다랑어추출액(가다랑어:필리핀산 70%,원양산30%),정제소금(국산)], 설탕, 정제소금(국산), ...		

참고 사항

- ◎ 원산지 표시는 음식명 바로 옆이나 밑에 원산지 표시 대상과 함께 표시해야 함
- ◎ 모든 메뉴에 들어가는 원료의 원산지가 동일한 경우 일괄 표시 가능함
- ◎ 원산지가 다른 동일 품목을 혼합 사용할 경우 섞음 비율이 높은 순서대로 표시('섞음' 표시 권장)

⇒ 국내산의 섞음 비율이 외국산보다 높은 경우(국내산>외국산)

- 불고기(쇠고기 : 국내산 한우와 호주산 섞음) 또는 (쇠고기 : 국내산 한우, 호주산)
- 닭갈비(닭고기 : 국내산과 브라질산 섞음) 또는 (닭고기 : 국내산, 브라질산)

◎ 조리 음식에 사용한 '원료의 원산지가 변경'되는 경우

⇒ 원산지가 다른 품목이 입고 되었을 때는 해당하는 원산지에 대한 사항을 급식이 제공하기 전에 사전 공지 및 게시하고 운영일지 등에 기록 관리함 (가정통신문 혹은 키즈노트 등 활용)

◎ 원산지를 '외국산'이라고 표시할 수 있는 경우

⇒ 조리한 음식에 사용된 농산물 가공품의 원료 원산지가 자주 변경되어 '외국산(A·B·C국 등)' 또는 '외국산'으로 표시되어 있다면 국가명을 생략하고 '외국산'으로 표시 가능

- 피자[햄(돼지고기 : 외국산)], 된장찌개[두부(콩 : 외국산)]

⇒ 다만, 가공품이 아니라면 원산지가 자주 변경되어도 '외국산' 표기 불가능

원산지 표시 안내 사항

6. 식단표 원산지 작성방법

◎ 2025년 식단표부터 원산지 작성 방법이 변경되어 적용됩니다.

2024년 식단표

오전간식	점심	배추김치	점심	배추김치	점심	후식(보유프로그램)
미숫가루③&원유유②	기장밥 부추들깨국③④ 혼제오리채소조림③④⑤ 무생채③ or 무나물 배추김치③	우동	소고기 V원고구마 /원유유②	멸치우영주떡밥 /종굴래자	행류(후식시변③④⑤) /원유유②	배추김치③
영양/단백질	570/27	630/18	723/32	560/28		

※ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시		김치		소고기		식육가공품		돼지고기		닭고기		오리고기	
쌀(밥, 죽, 누룽지)	현미	배추	고춧가루	한우	소	소	소	소	소	소	소	소	소
쌀	현미	배추	고춧가루	한우	소	소	소	소	소	소	소	소	소
종(두부)	명태	고등어	오징어	참치(다량어)	가시어	꽃게							
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

- 식단표 하단에 모든 원산지 일괄 표시함
- 쌀의 경우, 밥, 죽, 누룽지를 각각 일괄 표시함
- 쇠고기의 경우, 용도별 구분하여 작성함
- 식육가공품의 경우, 모든 식육가공품을 일괄 표시함

2025년 식단표

오전간식	점심	배추김치	점심	배추김치	점심	후식(보유프로그램)
미숫가루③&원유유②	기장밥 부추들깨국③④ 혼제오리채소조림③④⑤ 무생채③ or 무나물 배추김치③	우동	소고기 V원고구마 /원유유②	멸치우영주떡밥 /종굴래자	행류(후식시변③④⑤) /원유유②	배추김치③
영양/단백질	570/27	630/18	723/32	560/28		

※ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시		김치		소고기		식육가공품		돼지고기		닭고기		오리고기	
쌀(밥, 죽, 누룽지)	현미	배추	고춧가루	한우	소	소	소	소	소	소	소	소	소
쌀	현미	배추	고춧가루	한우	소	소	소	소	소	소	소	소	소
종(두부)	명태	고등어	오징어	참치(다량어)	가시어	꽃게							
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

- 센터 식단의 원산지 품목은 센터 표준 레시피 기준으로 작성되므로 기관 상황에 따라 변경이 필요함
- 원산지 대상 품목이 있는 경우, 해당 식단 밑(일자별)에 원산지 표기 ⇒ 일자별 식육·수산물 가공품 각각 기재 가능

- 배추김치와 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀)의 경우, 원산지가 동일할 때 일괄 표시 ⇒ 대부분 국내산 배추김치와 쌀을 사용하므로 일괄표시 할 수 있도록 반영함

- 원산지 품목별 모든 메뉴에 들어가는 원산지가 동일하지 않으므로 일괄 표기 불가능함 ⇒ 예) ① 국거리는 국내산 한우, 볶음용은 호주산 사용하는 경우 일괄 표기 불가능(용도별 일괄 표기도 불가능)
② 국거리, 볶음용 모두 국내산 한우를 사용하나 식육가공품에 포함 된 소고기가 호주산일 경우 일괄표기 불가능
③ 볶음용 등에 사용되는 돼지고기는 국내산이나 식육가공품에 포함된 돼지고기가 미국산일 경우 일괄표기 불가능

◎ 밥, 죽에 사용되는 쌀은 국내산, 누룽지의 쌀은 외국산일 경우 일괄표시 불가능하여 쌀의 원산지 표기는 일자별로 표기해야 함

오전간식	점심	배추김치	점심	배추김치	점심	후식(보유프로그램)
미숫가루③&원유유②	기장밥 부추들깨국③④ 혼제오리채소조림③④⑤ 무생채③ or 무나물 배추김치③	우동	소고기 V원고구마 /원유유②	멸치우영주떡밥 /종굴래자	행류(후식시변③④⑤) /원유유②	배추김치③
영양/단백질	570/27	630/18	723/32	560/28		

※ 원산지는 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시		김치		소고기		식육가공품		돼지고기		닭고기		오리고기	
쌀(밥, 죽, 누룽지)	현미	배추	고춧가루	한우	소	소	소	소	소	소	소	소	소
쌀	현미	배추	고춧가루	한우	소	소	소	소	소	소	소	소	소
종(두부)	명태	고등어	오징어	참치(다량어)	가시어	꽃게							
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

식단 제공 시 주의 사항

- ※ 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 먹기 좋은 크기로 조리·제공하고, 배식 시 빠나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.
- ※ **식사 시 모니터링은 필수적으로 동반**되어야 하며, 국물 없는 간식 제공 시 목이 메지 않도록 물 또는 음료와 함께 제공해야 합니다.

종류	유의 사항
밥	▶ 힘을 낼 수 있는 열량 급원이므로 부족하지 않게 배식 ▶ 잡곡량은 5% 이내로 멥쌀과 함께 섞어 사용하며, 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 ▶ 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 (현미밥의 경우 유아에게만 제공) ▶ 볶음밥·덮밥류 제공 시 부재료는 밥과 함께 떠질 수 있는 크기(1×1cm)로 조리하여 골고루 섞어 배식
국	▶ 국의 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리 ▶ 염도는 0.5% 이하로 조리하고, 나트륨 섭취를 높일 수 있으므로 적정량만 건더기 위주로 배식
불고기용 돈육·우육	▶ 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3cm×3cm 크기로 썰어서 조리 ▶ 배식 시 1-2세는 잘라서 제공
반찬용 닭	▶ 닭고기는 순살로 제공 (뼈 유의) ▶ 찜 : 1-2세가 먹을 수 있는 한입 크기로 절단하여 조리 ▶ 튀김 : 튀긴 후에 연령에 맞는 크기로 절단
소세지	▶ 소세지는 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공
생선	▶ 배식 전 생선 살만 발라서 제공 (가시가 없는 생선을 주문했을 때도 잔가시가 있는지 확인 필요)
해물	▶ 0.5cm-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공하며, 조개는 껍질을 제거하고 살만 발라 제공 ▶ 충분히 익혀서 조리하되 너무 질리지 않도록 조절
전류	▶ 1-2세 : 3×3cm 정도의 크기로 제공 ▶ 3-5세 : 한 번 정도 스스로 잘라 먹을 수 있도록 제공
국수·잡채 등의 면류	▶ 1-2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 ▶ 3-5세 : 포크로 먹을 수 있도록 배식
샐러드·쌈채소	▶ 생채소는 소독 및 세척하여 조리 ▶ 1-2세 : 3-5세보다 작게 잘라서 제공 ▶ 3-5세 : 3×3cm 정도로 먹기 편하게 잘라서 제공
나물류	▶ 2cm 이하의 길이로 잘라서 제공
김치	▶ 나트륨 섭취를 높일 수 있으므로 적정량만 배식 ▶ 1-2세 영아가 먹기에 매운 음식은 고춧가루, 고추장 사용 자제(영아의 경우 백김치(백각두기)로 제공) ▶ 배추김치·각두기 : 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
사과·단감·배 등의 과일	▶ 1-2세 : 16등분 ▶ 3세 : 8등분 ▶ 4-5세 : 6등분
찐고구마	▶ 1-2세 : 0.7cm 두께로 슬라이스 ▶ 3세 : 1cm 두께로 슬라이스 ▶ 4-5세 : 1인 분량으로 1개씩 제공 ▶ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요
찐감자	▶ 국그릇에 숟가락과 함께 배식
옥수수	▶ 1-2세 : 옥수수는 찢어서 으깨거나 잘게 썰어서 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음
방울토마토·포도·매추리알 등 매끄럽고 둥글한 음식	▶ 1-2세 : 가급적 껍질(과일)을 제거하고 작게 썰어서 제공하며 제공 시 주의 ▶ 3-5세 : 원형 형태 그대로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의 (씹어서 삼키도록 지도)
떡류 등 찌꺼기가 있는 음식	▶ 1-2세 : 기도폐색이나 흡입으로 인한 위험이 높으므로 제공하지 않음 ▶ 3-5세 : 원형 형태 그대로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의 (씹어서 삼키도록 지도)
견과류, 콩류 등 딱딱한 음식	▶ 1-2세 : 기도폐색이나 흡입으로 인한 위험이 높으므로 제공하지 않음 ▶ 3-5세 : 알레르기 유무 확인 후 원형 형태 그대로 제공하지 않고 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공하며 제공 시 주의 (밥에 들어가는 콩의 경우 조각 콩 사용)

포일해맑은어린이집 10월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

	월	화	수	목	금	토
		<원산지 일괄 표시>		1<음식문화가행 DAY>	2	3
오전간식	10월 의왕미식회 우리 음식 '김치'. 	쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)		소고기콩나물죽 ^{⑤⑥⑬} /치즈 ^②	과일(메론)	 개천절
중식		밥·죽·누룽지: 국내산		백미밥	차조밥	
오후간식		김치		버섯들깨탕 ^{⑤⑥}	두부콩나물국 ^⑤	
열량/단백질		배추: 국내산 고춧가루: 국내산		안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬}	소고기토마토소스찜 ^{⑫⑬}	
원산지		가쓰오부시 산		도토리묵나물무침 ^{⑤⑥}	열무나물 ^{⑤⑥}	
		※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		배추김치 ^⑨	배추김치 ^⑨	
		<알레르기발식품>		안매운김치전 ^{⑤⑥⑨}	빵류(치즈빵 ^{①②⑤⑥})	
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		/등굴레차	/흰우유 ^②	
				439/20	502/22	
				소(한우):국내산	두부(콩):국내산	
				닭:국내산	소:호주산	
	5	6<음식문화가행 DAY>	7(생일잔치)	초월DAY 8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	미역된장죽 ^{⑤⑥}	과일(샤인머스켓)	들깨부추죽 /치즈 ^②	 한글날	흰우유 ^{②(두유⑤)}
중식		수수밥 황태백짬뽕국 ^{⑤⑥} 닭살짜장조림 ^{⑤⑥⑬} 청경채나물 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 두부미역국 ^{⑤⑥} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 숙주오이무침 배추김치 ^⑨	시금치새우나시고랭 ^{⑤⑥⑨⑬} 채소스크램블에그 ^{①②⑤} 김자반 저당액상요구르트 ^② 배추김치 ^⑨		돈육하이라이스 ^{⑤⑥⑩} 무채국 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식		NEW 찌(군)고구마&동치미 ^⑨ /호상요구르트 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	소고기쌀국수 ^{⑤⑥⑩}		
열량/단백질		461/22	530/23	475/19		355/13
원산지		닭:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 소(한우):국내산		
	12	13	14	15<음식문화가행 DAY>	16	17
오전간식	저당씨리얼 &흰우유 ^②	소고기죽 ^{⑤⑥⑬}	과일(샤인머스켓)	어묵애호박죽 ^{⑤⑥⑧} /치즈 ^②	과일(배)	흰우유 ^{②(두유⑤)}
중식	기장밥 비지찌개 ^{⑤⑥⑨} 훈제오리부추찜 파프리카사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 건새우아욱된장국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물볶음 ^{⑤⑥⑩} 버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 숙갓유부국 ^{⑤⑥} 소고기채소조림 ^{⑤⑥⑬} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 달곰탕 ^⑮ 두부데리야끼구이 ^{⑤⑥} 브로콜리연근무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 돈육배추감자국 ^{⑤⑥⑩} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑬} 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭갈비볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 우동장국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 배추김치 ^⑨
오후간식	NEW 들깨크림리조또 ^② /보리차	찐단호박/저당식혜 /호상요구르트 ^②	삶은달걀 ^① /흰우유 ^②	NEW 김치잡채 ^{⑤⑥⑨} /등굴레차	빵류(핑거스틱 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	545/20	410/19	555/28	510/19	529/18	334/14
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	소(한우):국내산 돼지:국내산	소:호주산	닭:국내산 두부(콩):국내산	돼지:국내산	
	19	20<음식문화가행 DAY>	21	초월DAY 22	23	24
오전간식	미숫가루 ^⑤ &흰우유 ^②	시금치당근죽	과일(배)	달걀채소죽 ^① /치즈 ^②	과일(샤인머스켓)	흰우유 ^{②(두유⑤)}
중식	기장밥 소고기숙주국 ^{⑤⑥⑬} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 상추유자청무침 깍두기 ^⑨	수수밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑬} 돈육보쌈 ^{⑤⑥⑩} 깻잎두부무침 ^⑤ 안매운배추겉절이	렌틸콩밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 닭살바베큐소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} ⑤⑥⑫⑬ 당근무나물 배추김치 ^⑨	소고기우영밥&양념장 ^{⑤⑥⑬} 고등어살카레구이 ^{⑤⑥⑦} 오이들깨나물 ^{①⑤⑥⑫⑬} 저당오미자주스 배추김치 ^⑨	차조밥 청경채달걀탕 ^{①⑤⑥} 함박스테이크 ^{①⑤⑥⑫⑬} 구운채소샐러드 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	온메밀국수 ^{③⑤⑥} 꼬마주먹밥(小) 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식	게살누룽지탕 ^{①⑤⑥⑧⑬}	찐감자/메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	도토리가루채소전 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	비빔찐만두 ^{⑤⑥⑩} /등굴레차	빵류(밤식빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	515/21	452/17	495/16	519/24	543/22	358/14
원산지	소(한우):국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:호주산 고등어:국내산	함박스테이크: 소:국내산(한우) 돼지:국내산	-
	26<음식문화가행 DAY>	27	28	29	30	31
오전간식	저당씨리얼 &흰우유 ^②	유부채소죽 ^{⑤⑥}	과일(샤인머스켓)	참깨두부죽 ^⑤ /치즈 ^②	과일(바나나)	흰우유 ^{②(두유⑤)}
중식	기장밥 애호박순두부백탕 ^{①⑤} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 콩나물무침 ^⑤ 단감김치	수수밥 소고기열갈이된장국 ^{⑤⑥⑬} 버섯달걀찜 ^① 김구이 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 복엇국 돈육파프리카조림 ^{⑤⑥⑩} 유부부추볶음 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨	백미밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 닭불고기 ^{⑤⑥⑮} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 채소육개장 ^{①⑤⑥} 두부브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑬} 감자참치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기달걀덮밥 ^{①⑤⑥⑬} 근대된장국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 깍두기 ^⑨
오후간식	연근고구마맛탕 ^⑤ /보리차	찐단호박/메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫} /흰우유 ^②	잔멸치채소주먹밥 ^{⑤⑥} /등굴레차	빵류(점빵 ^{①②⑤⑥})/ 흰우유 ^②	
열량/단백질	510/23	429/20	432/21	436/22	541/21	351/16
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소(한우):국내산	닭:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다랑어:원양산)	

포일해맑은어린이집 10월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

	월	화	수	목	금	토
		<원산지 일괄 표시>		1<음식문화가정 DAY>	2	3
오전간식	10월 의왕미식회 우리 음식 '김치'. 	쌀(엿쌀·찰쌀·현미·흑미)		소고기콩나물죽 ^{⑤⑥⑬} /치즈 ^②	과일(메론)	 개천절
중식		밥·죽·누룽지:	국내산	백미밥 버섯들깨탕 ^{⑤⑥} 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 도토리묵향나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 두부콩나물국 ^⑤ 소고기토마토소스찜 ^{⑫⑮} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식		배추:	국내산	안매운김치전 ^{⑤⑥⑨} /동굴레차	빵류(치즈빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질		가쓰오부시	국내산	649/30	707/31	
원산지		※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		소(한우):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 소:호주산	
	5	6<음식문화가정 DAY>	7(생일잔치)	초일DAY 8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	미역된장죽 ^{⑤⑥}	과일(샤인머스켓)	들깨부추죽 /치즈 ^②	 한글날	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식		백미밥(수수밥) 황태백짬뽕국 ^{⑤⑥} 닭살짜장조림 ^{⑤⑥⑮} 청경채나물 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 두부미역국 ^{⑤⑥} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 숙주오이무침 배추김치 ^⑨	시금치새우나시고랭 ^{⑤⑥⑨⑮} 채소스크램블에그 ^{①②⑤} 김자반 저당액상요구르트 ^② 배추김치 ^⑨		돈육하이라이스 ^{⑤⑥⑩} 무채국 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식		찐(군)고구마&동치미 ^⑨ /호상요구르트 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^②	소고기쌀국수 ^{⑤⑥⑮}		482/17
열량/단백질		665/33	750/32	676/28		
원산지		닭:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 소(한우):국내산		
	12	13	14	15<음식문화가정 DAY>	16	17
오전간식	저당씨리얼 &흰우유 ^②	소고기죽 ^{⑤⑥⑬}	과일(샤인머스켓)	어묵애호박죽 ^{⑤⑥⑧} /치즈 ^②	과일(배)	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식	기장밥 비지찌개 ^{⑤⑥⑨} 훈제오리부추찜 파프리카사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 건새우아욱된장국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물볶음 ^{⑤⑥⑩} 버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 숙갓유부국 ^{⑤⑥} 소고기채소조림 ^{⑤⑥⑮} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 닭곰탕 ^⑮ 두부데리야끼구이 ^{⑤⑥} 브로콜리연근무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 돈육배추감자국 ^{⑤⑥⑩} 간풍어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭갈비볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 우동장국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 배추김치 ^⑨
오후간식	NEW 들깨크림리조또 ^② /보리차	찐단호박/저당식혜 /호상요구르트 ^②	삶은달걀 ^① /흰우유 ^②	NEW 김치잡채 ^{⑤⑥⑨} /동굴레차	빵류(핑거스틱 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	744/28	593/28	789/40	758/28	749/26	421/19
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	소(한우):국내산 돼지:국내산	소:호주산	닭:국내산 두부(콩):국내산	돼지:국내산	
	19	20<음식문화가정 DAY>	21	초일DAY 22	23	24
오전간식	미숫가루 ^⑤ &흰우유 ^②	시금치당근죽	과일(배)	달걀채소죽 ^① /치즈 ^②	과일(샤인머스켓)	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식	기장밥 소고기숙주국 ^{⑤⑥⑬} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 상추유자청무침 깍두기 ^⑨	수수밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑮} 돈육보쌈 ^{⑤⑥⑩} 깻잎두부무침 ^⑤ 안매운배추겉절이	렌틸콩밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 닭살바베큐소스볶음 ^{⑤⑥⑫⑮} 당근무나물 배추김치 ^⑨	소고기우엉밥&양념장 ^{⑤⑥⑮} 고등어살카레구이 ^{⑤⑥⑦} 오이들깨나물 저당오미자주스 배추김치 ^⑨	차조밥 청경채달걀탕 ^{①⑤⑥} 함박스테이크 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮} 구운채소샐러드 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	온메밀국수 ^{③⑤⑥} 꼬마주먹밥(小) 후식(과일) 배추김치 ^⑨
오후간식	게살누룽지탕 ^{①⑤⑥⑧⑮}	찐감자/메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	도토리가루채소전 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	비빔찐만두 ^{⑤⑥⑩} /동굴레차	빵류(밤식빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	708/28	636/23	705/24	743/35	771/31	486/18
원산지	소(한우):국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:호주산 고등어:국내산	함박스테이크: 소:국내산(한우) 돼지:국내산	-
	26<음식문화가정 DAY>	27	28	29	30	31
오전간식	저당씨리얼 &흰우유 ^②	유부채소죽 ^{⑤⑥}	과일(샤인머스켓)	참깨두부죽 ^⑤ /치즈 ^②	과일(바나나)	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식	기장밥 애호박순두부백탕 ^{①⑤} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 콩나물무침 ^⑤ 단감김치	수수밥 소고기열갈이된장국 ^{⑤⑥⑮} 버섯달걀찜 ^① 김구이 깍두기 ^⑨	렌틸콩밥 북엇국 돈육파프리카조림 ^{⑤⑥⑩} 유부부추볶음 ^{⑤⑥⑮} 배추김치 ^⑨	백미밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 닭불고기 ^{⑤⑥⑮} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 채소육개장 ^{①⑤⑥} 두부브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑮} 감자참치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기달걀덮밥 ^{①⑤⑥⑮} 근대된장국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 깍두기 ^⑨
오후간식	연근고구마맛탕 ^⑤ /보리차	찐단호박/메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫} /흰우유 ^②	잔멸치채소주먹밥 ^{⑤⑥} /동굴레차	빵류(잼빵 ^{①②⑤⑥})/ 흰우유 ^②	
열량/단백질	691/33	622/28	777/32	644/33	767/30	
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소(한우):국내산	닭:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다랑어:원양산)	