



2026년 10월 시립호수어린이집 식단(야간연장) (1~2세 기준)

영양사:영양 교육지원팀

담당	원장
H	(인)

월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8
저녁				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ 고춧잎무침⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)				쌀밥/백김치 시금치맑은국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥
원산지 표시				252/12
				228/14
				두부(콩):국내산 돼지고기:국내산
				닭고기:국내산
날짜	9	10	11	12
저녁	개천절 	쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 건파래볶음⑤	쌀밥/백김치 감자양파국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		233/9	232/13	252/10
원산지 표시		연두부(콩):국내산	참치(다랑어):원양산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산
날짜	13	14	15	16
저녁	쌀밥/백김치 조개맑은국⑩ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ★늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주맑은국 닭살강정①⑤⑥⑬ ★연근조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	216/10	234/10	234/10	260/12
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
				두부(콩):국내산
날짜	17	18	19	20
저녁	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 미나리나물	쌀밥/백김치 근대양파국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 단호박견과류찜④⑬⑭	쌀밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 오물렛①⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 어묵국⑤⑥ ★쇠고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	211/12	225/12	233/11	244/11
원산지 표시	닭고기:국내산	오징어:국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산
날짜	21	22	23	24
저녁	쌀밥/백김치 취나물된장국⑤⑥ ★쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 미역초무침	쌀밥/안매운볶음김치 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 애호박된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	256/12	219/9	207/12	236/12
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	두부(콩):국내산	닭고기:국내산	고등어:국내산
				돼지고기:국내산
날짜	25	26	27	28
저녁	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈
열량(kcal)/단백질(g)	220/11			
원산지 표시				

▶ 식품 알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭모두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

♥ 원 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.

·출처· 어린이·사회복지급식관리지원센터

원산지	쌀(백미)	배추김치
지	밥, 죽, 누룽지	배추
표시	국내산	국내산

★10월의 제철식품

단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯



2026년 10월 시립호수어린이집 식단

(1~2세 기준)

영양사: 영양·교육지원팀

담당	원장
H	(인)

날짜	일	화	수	목	금	토
오전간식				참깨죽	포도	개천절
점심	★ 10월 7일(수): 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑥	쌀밥/백김치 차돌묵개장⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	10월3일 개천절
오후간식				후레쉬면①②⑤⑥+동굴레차	오곡시리얼⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				396/17	424/16	
원산지 표시				고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	★배	크림수프②⑥	한글날	미숫가루세이크②⑤
점심	개천절 	쌀밥/백김치 ★다시마국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬	★필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/백김치 온두토리묵국⑤⑥ ★달걀간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	한글날 	해물볶음우동⑤⑥⑬⑮ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ 채소샐러드② 백김치
오후간식		★늪은호박채전⑤⑥+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	건강과일[샤인머스켓]+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		507/19	449/15	457/20		310/13
원산지 표시		돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		오징어:국내산
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	대구살죽	건강과일[샤인머스켓]	★단감	흑임자죽	★사과	검은콩두유⑤+건크랜베리
점심	쌀밥/백김치 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑬	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	새우볶음밥⑤⑥⑩⑬ 실파유부국⑤/백김치 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침	돼지고기백김치볶음밥⑤⑥⑬ 맑은감자국⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	★찐 고구마+우유②	피자빵②⑤⑥⑩⑬⑭+우유②	베이글①②⑤⑥+결명차차	찐 단호박+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	420/15	473/17	486/16	427/15	433/17	380/13
원산지 표시	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	소시지(돼지고기):국내산		★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	땅콩죽④	건강과일[배]	오이스틱+떠먹는요구르트②	★무수프②	바나나	블루베리세이크②
점심	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ ★달지않은소골고기⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	달걀카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑩/백김치 우엉조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 양배추당근무침	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑩	달걀파스타①⑤⑥⑬ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	카스텔라①②⑥+메밀차③	찐 감자+우유②	찐빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	구운달걀①+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	444/18	437/20	446/19	441/18	442/22	318/10
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	동태(명태):러시아산 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산한우
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	당근치즈죽②	건강과일[샤인머스켓]	★사과	★밤죽	★단감	모닝빵①②⑤⑥+요구르트②
점심	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★무나물	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/백김치 콘샐러드①⑤	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ ★쇠고기감자볶음⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 진미채무침①⑤⑥⑬⑭	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	달걀숙살볶음밥⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 참나물샐러드⑤⑥ 백김치
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	물만두⑤⑥⑩+우유②	찐 단호박+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +동굴레차	★찐 고구마+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	434/16	433/19	478/20	454/18	483/21	343/15
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우 동태포(명태):러시아산 베이컨(돼지고기):국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 오징어:국내산		닭고기:국내산

▶ 식품 알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

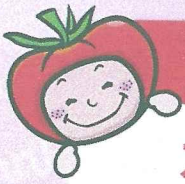
♥ 원 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.

·출처· 어린이·사회복지급식관리지원센터

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루
	국내산	국내산

★10월의 제철식품

단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯



지역별 대표 김치 알아보기

오랜 시간 이어져 온 우리 음식, 김치

채소를 오래 보관하려는 생활의 지혜에서 시작된 **김치**는 세대를 거쳐 **우리나라를 대표하는 발효음식**으로 발전했습니다. 초기의 김치는 채소를 소금에 절여 저장하는 단순한 형태였으나, 시대가 흐르면서 마늘, 생강, 파, 젓갈 등의 다양한 재료가 더해졌습니다. 조선 후기에는 고춧가루를 사용한 붉은 김치가 점차 발달하였으며, 지역의 환경과 식재료에 따라 오늘날과 같은 다양한 김치가 만들어졌습니다.



유네스코 인류무형문화유산, 김장

2013년 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 등재된 김장은 함께 김치를 담그고 나누며 공동체의 정을 나누는 소중한 전통입니다. 오늘날 김치는 세계인의 입맛과 식재료에 맞춰 변화하며, 대한민국을 대표하는 **K-푸드**로 사랑받고 있습니다.



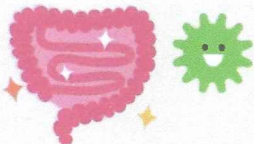
김치 속 영양 성분



김치는 배추, 무 등 **식이섬유가 풍부한 채소**를 사용하여 만들기 때문에 **변비 예방 및 개선**에 도움을 줍니다.



김치의 주재료인 배추와 고추에는 **비타민 A와 비타민 C**가 풍부해 **피부 건강과 감기 예방**에 효과적입니다.



김치가 익어가는 과정에서 생성되는 **유산균**은 **장내 유해균 증식을 억제**하고 **장벽을 보호**하여 **면역력 향상**에 도움을 줍니다.

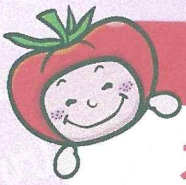
-1-

[출처: 식품의약품안전처, 국가유산청, 농촌진흥청, 질병관리청, 세계김치연구소]



용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터

대표전화: 031-338-8200
E-mail: yifoodnara1@naver.com
홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/yongin/>



지역별 대표 김치 알아보기

지역별 김치의 특징 및 대표 김치

우리나라는 지역마다 기후와 지형이 달라 김치도 각 지역별로 다양한 특징을 가지고 있습니다. 이러한 자연환경의 차이는 김치의 재료의 종류와 양념의 양 등에 영향을 주었습니다.

서울·경기

양념이 과하지 않고 담백하며,
깔끔한 맛이 특징입니다.



보쌈김치, 총각김치

강원도

산나물과 해산물(명태, 오징어 등)을
김치에 넣는 것이 특징입니다.



오징어채김치, 더덕김치

충청도

소금 위주로 간을 하여 담백하고
시원한 맛이 특징입니다.



나박김치, 계국지김치

경상도

소금과 멸치젓, 마늘, 고춧가루를
듬뿍 넣어 국물이 적으며 맵고
짭짤한 맛이 강한 것이 특징입니다.



부추김치, 콩잎김치

전라도

멸치젓, 갈치젓 등 진한 젓갈과
통깨, 찹쌀 풀을 사용하여 깊고
감칠맛 나는 매운맛이 특징입니다.



갯김치, 고들빼기김치

제주도

겨울철 기후가 온화해 다른 지역보다
김장 규모가 작고, 신선한 해산물을
가득 넣는 것이 특징입니다.



툇김치, 전복김치

3대 어린이 식습관 개선

'용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터와 식품의약품안전처'가 함께합니다.



하나. 손을 깨끗이 씻어요!



둘. 골고루 먹어요!



셋. 남기지 않아요!