



2026년 10월 시립골드타운어린이집 건강식단

<0세, 1~2세>



영인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	★ 10월 7일(수): 🇹🇷 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			참깨죽	샤인머스켓	개천절
점심				쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	 10월3일 개천절
오후간식				꼬마주먹밥+동굴레차	오곡시리얼⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시				396/17 고등어:국내산	424/16 ★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	★배+치즈②	크림수프②⑥+모닝빵⑤⑥	한글날	미숫가루세이크②⑤
점심	 개천절	쌀밥/백김치 ★다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑧	🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/깍두기 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 짜먹는요구르트②	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ ★닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	 한글날	해물볶음우동⑤⑥⑦⑩ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ 채소샐러드② 백김치
오후간식		★늪은호박채전⑤⑥ +우유②	잔치국수①⑤⑥	🇹🇷 샤인머스켓+우유②		
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시		507/19 돼지고기:국내산	449/15 ★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산	457/20 닭고기:국내산		310/13 오징어:국내산
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	골드키위	대구살죽	★단감	흑임자죽	★사과+치즈②	검은콩두유⑤+건크랜베리
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 애호박달걀국① 오리불고기⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	새우크림리조또②⑨ 실파유부국⑤/백김치 구운가지무침⑤⑥ 유기농보라당근포도주스	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마+우유②	미니우동⑤⑥+ 🇹🇷 샤인머스켓	소보로빵 ⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥①⑤⑥ +결명자차	찐단호박+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	473/17 돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	420/15 오리고기:국내산	486/16 소시지(돼지고기):국내산	427/15	433/17 ★쇠고기:국내산 한우	380/13 돼지고기:국내산
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	바나나	자죽🇹🇷 + 🇹🇷 배	오이스틱+떠먹는요구르트②	★무수프②+구운식빵⑤⑥	★배	블루베리세이크②
점심	쌀밥/백김치 대구살맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/백김치 우영조림⑤⑥ 유기농푸른사과주스	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	쌀밥/★사과깍두기 ★소고기미역국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	달걀파스타①⑤⑥⑧ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자+우유②	카스텔라①②⑥+메밀차③	찐빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	구운달걀①+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	437/20 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	444/18 ★쇠고기:국내산 한우	446/19 닭고기:국내산	441/18 돼지고기:국내산	442/22	318/10 ★쇠고기:국내산 한우
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	★사과+치즈②	당근치즈죽②+ 🇹🇷 샤인머스켓	🇹🇷 모닝빵⑤⑥	★밤죽	★단감	모닝빵①②⑤⑥+요구르트②
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/백김치 콘샐러드①⑤ 유기농배도라지주스	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑩⑫ 진미채무침①⑤⑥⑦	쌀밥/★배깍두기 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	닭가슴살볶음밥⑤⑤ 배추된장국⑤⑥ 참나물샐러드⑤⑥ 백김치
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토마토스프①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차	찐단호박+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +동굴레차	★고구마참쌀부침⑤ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	433/19 닭고기:국내산	434/16 동태포(명태):국내산 베이컨(돼지고기):국내산	478/20 돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	454/18 ★쇠고기:국내산 오징어:칠레산	483/21	343/15 닭고기:국내산

🌿 10월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	8일 닭살간장구이	나트륨 106 mg
저당 메뉴	20일 달지않은소불고기	당 2 g
저나트륨 메뉴	30일 배각두기(저염김치)	나트륨 0.1 mg

* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g미만입니다.

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

★ 10월의 제철식품

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

식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳쑥 * 자세한 내용은 식단 안내의 '식품알레르기 유발물질 표시'를 참고해 주세요.

※ 급간식에 제공 되는 우유는 유기농 우유를 제공합니다.

※ 🇹🇷 경기도 어린이 건강과일 공급사업'으로 지원되는 건강과일입니다.



2026년 10월 시립골드타운어린이집 건강식단 야간연장 <1~2세>

용인시 어린이·사회복지시설관리지원센터
영양·교육지원팀

날짜	월	화	수	목	금
				1	2
저녁				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치맑은국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)				252/12	228/14
원산지 표시				두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	5	6	7	8	9
저녁		쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 김구이	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:국내산 육우 돼지고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	쌀밥/백김치 복쌈국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ★늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주맑은국 달걀강정①⑤⑥⑩ ★연근조림⑤⑥	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 가자미유자청구이⑤ ★무나물
열량(kcal)/단백질(g)	216/10	234/10	234/10	260/12	234/13
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	두부(콩):국내산
날짜	19	20	21	22	23
저녁	쌀밥/백김치 시래기국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 근대양파국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 단호박견과류찜④⑭⑯	쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 오믈렛①⑤⑫ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧⑫	쌀밥/백김치 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	211/12	225/12	233/11	244/11	250/13
원산지 표시	닭고기:국내산			★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산
날짜	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥/백김치 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 미역초무침	쌀밥/안매운볶음김치 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 애호박된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈
열량(kcal)/단백질(g)	256/12	219/9	207/12	236/12	220/11
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우	두부(콩):국내산	닭고기:국내산	고등어:국내산	돼지고기:국내산

- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴
- 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴
※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우
괄호 메뉴 삭제 후 사용하시기 바랍니다.

★10월의 제철식품

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

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

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젓소 구분표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

10월의 저나트륨·저당 메뉴			
날 짜	메뉴	점심 중 함량	
저나트륨 메뉴 8일	달걀간장구이	나트륨	106mg
저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당	2g
저나트륨 메뉴 30일	배각두기(저염김치)	나트륨	0.1mg

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳㉑ * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.