



용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

수 신: 솔티어린이집

제 목: 식단 감수 요청 확인 결과 안내

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. 2026년 10월 식단 감수 요청하신 메뉴를 확인하였습니다.
3. 식단의 식품 알레르기 번호 및 원산지는 본 센터의 표준레시피에 의거하여 표기하였으니, 변경된 메뉴에 대한 사항은 어린이 급식소에서 반드시 확인 후 사용하시기 바랍니다.

첨부: 10월 식단 감수 확인서 1부. 끝.

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터



담당 김태희

팀장 임승희

부센터장 정소연

센터장 이영미

협조자

시행 영양·교육지원-843

(2026.09.29.) 접수

우 17058

경기도 용인시 처인구 명지로 116(남동, 명지대학교) 산학협력관 17202호

<https://dietary4u.mfds.go.kr/yongin/>

전화 (031)338-8200 /전송 (031)338-8201 / yifoodnara1@naver.com / 비공개

(10)월 식단 감수 확인서			
시설명	솔티어린이집	신청일자	2026년 9월 29일
담당자	김은경	사용하는 식단	만3-5세 일반형
감수자(영양사)	김태희		
감수 확인 내용			
감수 요청 내용			감수 결과
1. 운영상황과 원아의 기호도에 따라 식단변경(20, 22, 23, 28, 29, 30일)			변경가능
2. 원아의 기호도, 행사 일정, 건강과일 지급 및 오후 간식 1,2차 추가 분리로 간식변경(1, 2, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16,,19, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29, 30일)			변경가능
3. 매일 쌀밥(백미)외에 잡곡밥으로 변경			변경가능
영양사 의견			
▶ 요청하신 식단 감수 내용 확인하여 열량 및 단백질, 알레르기 유발물질 번호, 원산지 변경하여 감수하였습니다. ▶ 음료 없이 떡이나 빵이 제공 될 경우, 기도 질식을 유발할 수 있기에 물 또는 음료와 함께 섭취할 수 있도록 지도 바랍니다.			

위 내용을 확인하여 감수하였습니다.

2026.09.30.



- 붙임 1. 변경 전 식단
2. 변경 후 식단

★10월의 제철식품				10월의 저나트륨·저당 메뉴				원산지 표시		쌀(백미)	배추김치(백김치)			
				날 짜	메뉴	점심 중 합량				밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루		
단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늬은호박, 양송이버섯				저나트륨 메뉴	8일	달걀장간고구마	나트륨 163mg							
				저당 메뉴	20일	달지않은소불고기	당 3g			산		산		
				저나트륨 메뉴	30일	배각두기(저염김치)	나트륨 0.2mg			산		산		
				* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.							- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 최고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 최고기(국내산 한우), 최고기(국내산 육우), 최고기(호주산)			
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) ⑲자 * 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.											- 빨간색 팔호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 팔호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 * 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 팔호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.			



2026년 10월 쏘티건강식단 - 일반형

<만0~2세, 3~5세기준>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

만 0세는 모든 김치를 백김치로 제공되며 연령에 맞춰 다량식으로 제공됩니다.

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	 ★ 10월 7일(수) : 퀴트키예 음식 ‘필라프(쇠고기볶음밥)’ 가게는 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 영양전문지를 확인해 주세요.			참깨죽	브로콜리죽	개천절
점심				쌀밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	잡곡밥/배추김치⑨ [맑은육개장⑤⑥⑬] 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	 10월3일 개천절
오후간식				[후레쉬번①②⑤⑥] +동글레차/글	오곡시리얼⑥+우유②/치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)				632/26	725/27	
원산지 표시				고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우 두부(콩):외국산 (미국,캐나다,중국등)	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대채휴일	★양송이죽⑤⑥	샤인머스켓	크림스프②⑥	한글날	미숫가루세이크②⑤
점심	 개천절	잡곡밥/배추김치⑨ ★다시마국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬	🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑬⑭⑯ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥	잡곡밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ *달살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	 한글날	해물볶음우동⑤⑥⑭⑯ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ 채소샐러드② 배추김치⑨
오후간식		[찐단호박]+우유②	[잔치국수①⑤⑥]/우유②	바나나/요플레②		
열량(kcal)/단백질(g)		660/26	724/26	542/23		481/20
원산지 표시		돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산		오징어:원양산
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	소고기수프②⑥	유부장국죽⑤⑥	샤인머스켓	아채죽	★사과	검은콩두유⑤+건크랜베리
점심	쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ [돼지고기완자전①⑤⑥⑩] 배추나물⑤⑥	잡곡밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑬	[새우볶음밥⑤⑥⑨⑬] 실파유부국⑤/깍두기⑨ 구운가지무침⑤⑥	잡곡밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	잡곡밥/백김치 ★맑은국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 오이당탕이 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥/우유②	[백설기]/우유②	김가루주먹밥①⑤⑥ /우유②	찐단호박/요플레②	
열량(kcal)/단백질(g)	725/27	752/28	608/23	751/27	502/19	491/16
원산지 표시	돼지고기:국내산	오리고기:국내산			★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	양송이수프②⑥	참치죽⑤⑥	요플레②	배	치즈②	블루베리세이크②
점심	쌀밥/배추김치⑨ [대구살맑은국⑤⑥] 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	잡곡밥/깍두기⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 시금치된장국/배추김치⑨ 우엉조림⑤⑥	잡곡밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추당근볶음⑤⑥	(현장학습) 김밥①⑤⑥⑧ 배	달걀파스타①⑤⑥⑬ 쇠고기파파리카추릭밥⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐감자/우유②	가래떡구이/샤인머스켓	찐빵⑤⑥+매실차/우유②	온메밀국수①③⑤⑥⑬/우유②	개인간식/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	645/28	636/24	741/33	684/29	380/16	489/16
원산지 표시	대구살:국내산 두부(콩):외국산 (미국,캐나다,중국등) 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우 참치:원양산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산 한우
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	★사과	당근치즈죽②	샤인머스켓	고구마죽	치즈②	모닝빵①②⑤⑥+요구르트②
점심	잡곡밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ [★무나물]	쌀밥/백김치 버섯된장국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑬ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤	잡곡밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑬⑭ 잔멸치볶음⑤⑥	(생일잔치) 햄야채볶음밥①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 소고기미역국⑤⑥⑬ 깍두기⑨/잡채⑤⑥ 꿀떡/치킨①⑤⑥⑬ 요구르트②	닭가슴살볶음밥⑤⑬ 배추된장국⑤⑥ 참나물샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ /우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ /요플레②	케이크①②⑤⑥/샤인머스켓	
열량(kcal)/단백질(g)	600/26	794/30	771/26	793/31	819/30	498/22
원산지 표시	닭고기:국내산	대구:중국	소고기:국내산 한우 두부(콩):외국산 (미국,캐나다,중국등)	★쇠고기:국내산	소고기:국내산한우 돼지고기(햄,잡채):국내산 닭고기(치킨):국내산	닭고기:국내산
★ 10월의 저나트륨·저당 메뉴				쌀(백미,현미,잡쌀) 배추김치(백김치)		
★ 10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 상치, 늙은호박, 양송이버섯				원산지 표시		- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 ※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.
				날짜		
				메뉴		
				점심 중 함량		
저나트륨 메뉴				8일	달걀간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴				20일	달지않은소불고기	당 3g
저나트륨 메뉴				30일	배추김치(저염김치)	나트륨 0.2mg
* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.						
식품알레르기 유발물질 표시				①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.						