



용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

수 신: 기흥구청어린이집

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 신리라

팀장 임승희

부센터장 정소연

센터장 이영미

협조자

시행 영양·교육지원-798

(2026.09.23.) 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	기흥구청어린이집	신청일자	2026년 9월 23일
담당자	유미진	사용하는 식단	3-5세 죽식형(오전과일)
감수자(영양사)	신리라		
감수 확인 내용			
감수 요청 내용			감수 결과
1. 오후 간식에 우유를 제공하고 있습니다.			변경 가능
2. 오전 죽+ 과일, 채소, 요구르트, 치즈를 번갈아 추가 제공하고 있습니다.			변경 가능
영양사 의견			
▶ 변경 및 추가된 메뉴에 대한 알레르기번호, 열량 및 단백질 기입하였습니다. ▶ 22일 오전간식 모닝빵, 오후간식 카스텔라로 변경요청하여 유선상으로 협의 후 꿀떡으로 수정하였습니다. ▶ 26일 참치(다랑어)의 원산지를 원양산으로 기입했습니다. 확인하시고 원산지가 다를 경우 수정해 주세요. ▶ 27일 생선가스를 돈가스로 변경 요청하였으나, 22일에도 돈가스가 제공되므로 유선상으로 협의 후 고등어구이로 변경하였습니다.			

위 내용을 확인하여 감수하였습니다.

2026. 9. 23.

- 붙임 1. 변경 전 식단
2. 변경 후 식단





2026년 10월 건강식단 - 즉식형 <3~5세>

영양사
어린이·사회복지복지관리지원센터

영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금	토												
오전간식				1	2	3												
점심	★ 10월 7일(수):  튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'			참깨죽 쌀밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	달걀양파죽①+ 포도 흑미밥/배추김치⑨ 차돌육개장⑤⑥⑬ [맑은육개장⑤⑥⑬] 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	 10월3일 개천절												
오후간식	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			꼬마주먹밥 [후레쉬반①②⑤⑥] +동굴레차 613/26	오곡시리얼⑥+우유② 704/26													
열량(kcal)/단백질(g)																		
원산지 표시				고등어:	흑미: ★쇠고기: 두부(콩):													
날짜	5	6	7	8	9	10												
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤+★ 배	크림수프②⑥	한글날	쇠고기우영죽⑬												
점심	 개천절	녹두밥/배추김치⑨ ★다시마묵 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬	 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑬⑭⑯ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [자먹는요구르트②]	수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ ★ 달걀간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	 비대면 한글날	해물볶음우동⑤⑥⑬⑯ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ 채소샐러드② 배추김치⑨												
오후간식		★늪은호박채전⑤⑥ [찐(군)단호박]+우유② 713/27	자장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ [잔치국수①⑤⑥] 777/25	바나나 +우유② 637/27														
열량(kcal)/단백질(g)																		
원산지 표시		돼지고기:	연두부(콩): ★쇠고기: 돼지고기:	닭고기:		★쇠고기: 오징어:												
날짜	12	13	14	15	16	17												
오전간식	★청경채죽+ 샤인머스켓	대구살죽	강낭콩죽⑤+★ 단감	흑임자죽	느타리버섯죽+★ 사과	멸치타락죽②												
점심	쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ [돼지고기완자전①⑤⑥⑩] 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑬	새우크림리조토②⑨ [새우볶음밥⑤⑥⑨⑬] 실파유부국⑤/깍두기⑨ 구운가지무침⑤⑥ [양상추샐러드①⑤] 피자빵②⑤⑥⑩⑬⑭ [백설기]+우유② 772/24	차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물 김가루주먹밥①⑤⑥ [베이글①②⑤⑥]+결명자차 661/23	기장밥/백김치 ★ 맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑨												
오후간식	★ 찐(군)고구마+우유②	미니우동⑤⑥			찐(군)단호박+우유②													
열량(kcal)/단백질(g)	755/24	651/23			700/26	433/16												
원산지 표시	돼지고기: 두부(콩):	현미: 오리고기:	소시지(돼지고기):		★쇠고기:	돼지고기:												
날짜	19	20	21	22	23	24												
오전간식	미역죽+ 바나나	땅콩죽④ [갓죽⑩]	★고구마죽+ 오이스틱	★무수프②	순두부죽⑤+★ 배	복어영양죽①⑤⑥												
점심	쌀밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ [대구살맑은국⑤⑥] 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	기장밥/깍두기⑨ 고사리들깨국⑤ ★ 달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	달걀카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯ [새우볶음밥⑤⑥⑨⑬] 시금치국수⑤⑥⑨/배추김치⑨ 우영조림⑤⑥ [샤인머스켓]	참쌀밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추당근무침	차조밥 ★ 새우깍두기[깍두기] ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼시간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	달걀파스타①⑤⑥⑬ 쇠고기파파리카주먹밥⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨												
오후간식	찐(군)감자+우유②	치즈주먹밥② [가래떡&조청] +메밀차③	찐빵⑤⑥+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	구운달걀① [삶은달걀①] +우유②													
열량(kcal)/단백질(g)	690/30	687/27	797/31	683/28	717/35	498/17												
원산지 표시	동태(명태): 두부(콩): 돼지고기:	참쌀: ★쇠고기:	닭고기:	참쌀: 돼지고기:	순두부(콩):	★쇠고기:												
날짜	26	27	28	29	30	31												
오전간식	참치채소죽+★ 사과	당근치즈죽②	누룽지죽+ 굴	★ 밤죽	강국죽⑤⑥⑬+★ 단감	녹두죽												
점심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★ 무쌈 [★무나물]	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물밥&양파죽⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ [다시마튀각⑤]	보리밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑬⑭ 진미채무침①⑤⑥⑬	차조밥 ★ 새우깍두기[깍두기] 황태국①⑤⑥ ★ 메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	닭가슴살볶음밥⑤⑬ 배추된장국⑤⑥ 참나물샐러드⑤⑥ 깍두기⑨												
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ +보리차	찐(군)단호박+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +동굴레차	★ 고구마참쌀부침⑤ [★찐(군)고구마]+우유②													
열량(kcal)/단백질(g)	712/31	668/25	761/30	673/28	788/33	444/21												
원산지 표시	참치(다랑어): 닭고기:	★쇠고기: 동태(명태): 베이컨(돼지고기):	돼지고기: 두부(콩):	★쇠고기: 오징어:	★쇠고기:	닭고기:												
★ 10월의 저나트륨·저당 메뉴																		
<table><tr><th>날 짜</th><th>메뉴</th><th>점심 중 함량</th></tr><tr><td>저나트륨 메뉴</td><td>8일 달걀간장구이</td><td>나트륨 163mg</td></tr><tr><td>저당 메뉴</td><td>20일 달지않은소불고기</td><td>당 3g</td></tr><tr><td>저나트륨 메뉴</td><td>30일 배추김치(저염김치)</td><td>나트륨 0.2mg</td></tr></table>							날 짜	메뉴	점심 중 함량	저나트륨 메뉴	8일 달걀간장구이	나트륨 163mg	저당 메뉴	20일 달지않은소불고기	당 3g	저나트륨 메뉴	30일 배추김치(저염김치)	나트륨 0.2mg
날 짜	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.																		
원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.																		



2026년 10월 건강식단 - 죽식형 <0~2, 3~5세>

음인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

월		화		수		목		금	
날짜		날짜		날짜		1		2	
오전간식						참깨죽+바나나		달걀양파죽①+포도	
점심		★연령 특성에 맞게 급, 간식 제공 시 0~2세는 잘게 잘라 제공하고 있습니다.		★ 10월 7일(수): 🇹🇷 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		쌀밥/각두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤		흑미밥/배추김치⑨ 맑은육개장⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	
오후간식						후래쉬번①②⑤⑥+우유②		시리얼+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)						793/34		704/26	
원산지 표시						고등어:국내산		흑미:국내산 ★쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	
날짜		5		6		7		8	
오전간식		대채휴일		★양송이죽⑤⑥+방울토마토⑫		연두부죽⑤+샤인머스켓 🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]		크림수프②⑥+식빵①②⑤⑥	
점심				녹두밥/배추김치⑨ ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬		연두부죽⑤+샤인머스켓 🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]		수수밥/각두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ *달걀간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	
오후간식				잔치국수①⑤⑥+우유②		★늪은호박채전⑤⑥+우유②		김가루주먹밥①⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				758/32		846/27		849/34	
원산지 표시				돼지고기:국내산		연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우		닭고기:국내산	
날짜		12		13		14		15	
오전간식		★청경채죽+치즈②		대구살죽+★배		흰콩죽⑤+샤인머스켓		쇠고기채소죽⑤⑥⑬+★단감	
점심		쌀밥/각두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥		현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫		새우볶음밥⑤⑥⑨⑬ 실파유부국⑤/각두기⑨ 가지무침⑤⑥ [양상추샐러드①⑤]		차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	
오후간식		★찐고구마+우유②		자장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮+우유②		가래떡&초청+우유②		유부초밥⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		781/28		848/31		723/25		805/31	
원산지 표시		돼지고기:국내산		현미:국내산 오리고기:국내산 돼지고기:국내산				★쇠고기:국내산한우	
날짜		19		20		21		22	
오전간식		미역죽+떠먹는요구르트②		흑임자죽+굴		★고구마죽+샤인머스켓 달걀칼레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/배추김치⑨ 우영조림⑤⑥ [요구르트②]		★무수프②+모닝빵①②⑤⑥	
점심		쌀밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침		기장밥/각두기⑨ 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥		달걀칼레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/배추김치⑨ 우영조림⑤⑥ [요구르트②]		흑미밥/각두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추당근무침	
오후간식		카스텔라①②⑥+우유②		편감자+우유②		미니우동⑤⑥+우유②		꿀떡+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		819/32		762/31		815/32		820/34	
원산지 표시		동태(명태):러시아산 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산한우		닭고기:국내산		돼지고기:국내산	
날짜		26		27		28		29	
오전간식		참치채소죽+치즈②		당근치즈죽②+★사과		누룽지죽+샤인머스켓		★밤죽+굴	
점심		수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물		쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑦ 양상추우자청무침		돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ [파인애플]		보리밥/각두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑬⑮ 진미채무침①⑤⑥⑦	
오후간식		딸기잼샌드위치①②⑤⑥+우유②		토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +우유②		찐(군)단호박+우유②		물만두⑤⑥⑩+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		779/33		805/31		775/30		781/33	
원산지 표시		참치(다랑어):원양산 닭고기:국내산		고등어:국내산 베이컨(돼지고기):국내산		돼지고기:국내산 두부(콩):국내산		★쇠고기:국내산한우 오징어:국내산	
★10월의 저나트륨·저당 메뉴		날 짜		메뉴		원산지 표시		쌀(백미)	
단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯		저나트륨 메뉴 8일		달걀간장구이		국내산		배추	
		저당 메뉴 20일		달지않은소불고기		국내산		고춧가루	
		저나트륨 메뉴 30일		배각두기(저염김치)		국내산		국내산	
</									