

2026년 10월 식단표

1~2세 일반형

시립더퍼스트어린이집

일자	식단 안내				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 1~2세(12~3개월) 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류) 잘라주는 음식 등은 제공하지 않습니다. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질				뿌리채소의 날(10~12월 : 무) 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승용 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식	★오이스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	포도주스 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기떡볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
점심								
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				볶음우동⑤⑥&현미차	찰보리빵①②⑥ & 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)					452/18	404/16		
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)		
오전간식		★오이스틱 & 짜먹는요구르트② 기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	★사과 건강과일·배 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	★당근스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		우유미숫가루②⑤		
점심						잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨		
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ & 우유②	유부주먹밥⑤⑥ & 보리차	★찐고구마&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)		428/15	397/14	455/17		278/12		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)		
오전간식	★배	★오이스틱 & 짜먹는요구르트②	★샤인머스켓 건강과일·샤인머스켓	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★바나나	두유⑤		
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑮ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨		
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ & 우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ & 두유⑤	쌀국수⑮	카스텔라①②⑤⑥ & 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	425/18	414/18	397/19	407/18	455/16	284/11		
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)		
오전간식	★굴	★당근스틱&치즈②	★연시 건강과일·배	★오이스틱 & 호상요구르트②	포도주스	우유②		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치⑤ 돼지고기떡볶음⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박번벙①⑤ & 우유②	당근주먹밥⑤ & 동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	402/16	347/17	384/12	386/25	410/18	243/11		
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)		
오전간식	★사과	★바나나	★오렌지 건강과일·샤인머스켓	★당근스틱 & 호상요구르트②	★파프리카스틱&치즈②	우유미숫가루②⑤		
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥♥ 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑮ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ & 옥수수차	영유아용시리얼&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	375/14	432/14	441/13	455/15	411/13	298/15		
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩			
	밥		죽		국내산			
	국내산		국내산		국내산			
	수산물		치킨		원양어산			
	오징어		치킨		너비아니			
	국내산		국내산		국내산			

2026년 10월 식단표

3~5세 일반형

시립더퍼스트어린이집

일자	식단 안내				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 3~5세 3개월 이후의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 등) 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류) 찢아지는 음식(떡, 등을) 완형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 부리채소의 날(10~12월 : 무) 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 농축 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식				★오이스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	포도주스 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양념볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	개천절 가을
점심							
오후간식	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고이 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				볶음우동⑤⑥&현미차	찰보리떡①②⑥ & 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)					647/25	587/23	
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)	
오전간식	대체공휴일	★오이스틱 & 짜먹는요구르트② 기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	★사과 건강과일-배 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	★당근스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	한글날 10월 9일	우유미숫가루②⑤	
점심						잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ & 우유②	유부주먹밥⑤⑥ & 보리차	★찐고구마&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		641/22	610/21	649/23		427/18	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오전간식	★배	★오이스틱 & 짜먹는요구르트②	★샤인머스켓 건강과일-샤인머스켓	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★바나나	두유⑤	
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ & 우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ & 두유⑤	쌀국수⑮	카스텔라①②⑤⑥ & 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	619/26	601/27	584/28	581/25	672/23	404/15	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)	
오전간식	★굴	★당근스틱&치즈②	★연시 건강과일-배	★오이스틱 & 호상요구르트②	포도주스	우유②	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치 돼지고기볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박범벅①⑤ & 우유②	당근주먹밥⑤ & 동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	584/22	542/25	592/18	585/36	637/27	339/16	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오전간식	★사과	★바나나	★오렌지 건강과일-샤인머스켓	★당근스틱 & 호상요구르트②	★파프리카스틱&치즈②	우유미숫가루②⑤	
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑮ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ & 옥수수차	영유아용사리알&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	588/22	630/20	643/19	696/21	633/20	459/24	
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		
	밥		죽		누룽지		
	국내산		국내산		국내산		
	수산물		육류		식육수산물 가공품		
원산지 표기	오징어		치킨		너비아니		
	국내산		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		

2026년 10월 식단표

1~2세 시간연장형

시립더퍼스트어린이집

일자		식단 안내				1일(목)			2일(금)														
저녁	열량(kcal)/단백질(g)	🍷 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 🍷 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 🍷 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 <u>제공하지 않습니다</u>. 🍷 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 🍷 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 🍷 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲갯(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				흑미밥 실파장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑫ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨														
		270/11			247/9																		
일자		5일(월) 대체공휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목) 한로		9일(금) 한글날													
저녁	열량(kcal)/단백질(g)			기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨															
		277/12		263/11		288/11																	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)													
저녁	열량(kcal)/단백질(g)	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 새우살맑은국⑨ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미나리된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨													
		252/11		249/13		245/10		246/13		253/11													
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 상강													
저녁	열량(kcal)/단백질(g)	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 닭갈비⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 소고기팓국⑤⑥⑫ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 연두부맑은국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 당근볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨													
		246/13		257/11		252/14		248/12		267/18													
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)													
저녁	열량(kcal)/단백질(g)	백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 애호박맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑫⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨													
		255/12		249/11		246/13		252/9		260/13													
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)											배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥			죽			누룽지			배추		고춧가루		두부류		콩비지		국내산		수입산			
	국내산			국내산			국내산			국내산		국내산		국내산		한우				국내산		국내산	
	수산물											식육·수산물 가공품											
	오징어								미트볼		닭강정		동그랑땡		참치(통조림)				떡갈비				
	국내산								국내산		국내산		국내산		국내산		원양어산		국내산				

1일 영양 섭취 기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) *권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

식품알레르기 유발물질 표기

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

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

구 분	대 체 권 장 식 품
밥	모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)
국	채소류 국과 고기류 국 구분
단백질 반찬	육류: 소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어패류: 고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류: 달걀 ↔ 두부
채소 (해조류 포함)	모든 종류의 채소류(시금치 ↔ 청경채 ↔ 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 무 등)
김치	배추김치 ↔ 깍두기
과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 키위 등)
오후간식	빵 ↔ 주먹밥 ↔ 면류 ↔ 서류(감자, 고구마 등) ※ 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 감수 신청 없이 교차 변경 가능합니다. ※ 떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급간식 제공 시 유의사항 간식·떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.
우유	두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등

원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농 산 물	축 산 물	수 산 물
· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치: 배추 ○○산 고춧가루 ○○산 · 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)	· 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우: 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우: 국가명 표시

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성합니다.
- 원산지의 글자 크기는 메뉴명 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.
- 원에서 식단 계획 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 재료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
 - 단, 포장재에 '외국산(○○산, □□산, △△산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'일 경우 축산물 원산지 표시 생략 가능합니다.
 - 단, 김치만두는 배추김치 가공품으로, 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추: ○○산, 고춧가루: ○○산)으로 표시
- 어묵 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
 - 단, 어묵(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(명태: 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

2026년 10월 식단표

3~5세 시간연장형

시립더퍼스트어린이집

일자	식단 안내				1일(목)	2일(금)								
저녁	🍷 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 🍷 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 🍷 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우영, 사과, 삼치 등 🍷 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 🍷 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				흑미밥 실파장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨							
	열량(kcal)/단백질(g)				416/17	380/14								
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날									
저녁		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨										
	열량(kcal)/단백질(g)	426/18	404/16	443/17										
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)									
저녁	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미나리된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨									
	열량(kcal)/단백질(g)	401/17	383/20	397/16	392/20	403/17								
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강									
저녁	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 닭갈비⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기팓국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 연두부맑은국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 당근볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	열량(kcal)/단백질(g)	398/20	396/17	402/21	395/15	384/26								
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)									
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑫⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	열량(kcal)/단백질(g)	393/18	397/17	392/20	401/14	394/19								
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산		국내산	국내산	국내산
	수산물						식육·수산물 가공품							
	오징어		미트볼		닭강정		동그랑땡		참치(통조림)		떡갈비			
	국내산		국내산		국내산		국내산		원양어산		국내산			