

본 식단은 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침에 의거하여 작성되었습니다.

연령	에너지(kcal)/일	단백질(g)/일
만 1-2세	900	20
만 3-5세	1400	25

◆ 식단의 에너지는 1일 에너지 필요추정량 대비 오전 간식 8%, 점심 38%, 오후간식 10% 수준으로 제공합니다.

[참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준

■ 식단 안내

구 분	설 명	성장 특화 식단 QR 코드
연령별 구분메뉴(★)	만 1-2세와 만 3-5세를 구분하여 작성한 메뉴입니다.	
♥오늘은 다 먹는날♥	음식을 남기지 않도록 선호도가 높은 메뉴를 제공합니다.	
♥세계 음식의 날♥	다양한 나라의 음식을 체험할 수 있는 메뉴를 제공합니다.	
()	괄호 안에 메뉴는 선택사항이며, 감수를 받지 않으셔도 됩니다.	
[대]	[대]는 대체 메뉴를 뜻하며, 상황에 맞게 선택하여 제공해 주세요.	
 표시	영양소 파괴를 최소화한 신선한 자연식 간식(🍌)을 제공합니다.	
 표시	상급게 먹는 식습관이 형성될 수 있도록 염도를 낮춘 메뉴를 제공합니다.	
 표시	성장에 좋은 영양소가 들어있는 특화 식단입니다.	
 표시	달지 않게 먹는 식습관이 형성될 수 있도록 당분을 낮춘 메뉴를 제공합니다.	
	식품 구입 시 <어린이 기호식품 품질인증>을 확인해 주세요. 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하며 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 인증 제품 확인이 가능합니다.	
※ 표면에 미끄럽거나 기도를 막을 위험이 있는 메뉴는 잘게 잘라 제공해 주시고 식사 중 반드시 교사들의 세심한 관찰과 지도 부탁드립니다.		성장에 좋은 식단과 관련된 정보를 제공합니다. QR코드를 참고해 주세요.

오리채소볶음

■ 식단 변경

- ▶ 식재료 수급 사정으로 부득이하게 식단이 변경되는 경우 1개월 중 50% 미만, 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다.** (밥, 김치, 간식류도 변경 일수에 포함)
- ▶ 동일 식품군 내 대체 식재료 예시

메뉴	대체식품
곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡밥 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등
곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
과일	모든 종류의 과일 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)
채소	모든 종류의 채소 (녹색) 시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔깻잎↔상추 등 (흰색) 콩나물↔숙주↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
우유 및 유제품(두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄(X), 쇠고기장조림↔두부간장조림(X)
달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 *달걀후라이→소시지구이(X)
생선	(등푸른생선) 고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 (흰살생선) 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 * 고등어구이→고등어조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)

■ 원산지 표시 대상 품목

구 분	원산지 표시 대상 품목	근거 법령
농산물 3종 (농산물 3종이 함유된 가공품 포함)	쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩 (두부류, 콩비지, 콩국수), 배추김치 (배추, 고춧가루)	농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 시행령
축산물 6종 (축산물 6종이 함유된 가공품 포함)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)	
수산물 30종 (수산물 30종이 함유된 가공품 포함)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세	



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 10월 식단표

딸기어린이집

- ◆ 시설명 : 딸기어린이집
- ◆ 발행일 : 2026. 9. 14.
- ◆ 작성자 : 어린이급식팀



주메뉴 레시피

구분	10월 통신 교육자료			1 [목]	2 [금]
오전간식				새우살당근죽⑨	닭살죽⑮
점심				백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 청경채굴소스볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ★참치김치국⑤⑥⑨ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식				단호박꿀찜 우유②	바나나 우유②
영양(다)분석(량)	가을 제철 식재료 안전하게섭취하기			386/16	381/16
구분	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식	대체공휴일	(대구살)무죽	(쇠고기)브로콜리죽⑬	두부버섯죽⑤	
점심		잡곡밥 홍합살맑은국⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 달걀야채볶음밥①②⑤⑥⑬ 유부된장국⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ★간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		배추전⑤⑥ 우유②	사과 찐고구마/우유②	간장비빔국수⑤⑥] 우유②	
영양(다)분석(량)		392/18	447/15	430/13	
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	참치채소죽	치즈양배추죽②	쇠고기미역죽⑩	두부근대죽⑤	닭살다시마죽⑮
점심	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ ★삼치데리야끼조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑰ 백김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ ★오리채소볶음⑤⑥ ★자른배추*쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 오징어무국⑤⑥⑨⑰⑮ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮ 숙주나물당근무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배 구운달걀①/우유②	잔치국수⑤⑥⑮ 우유②	자른샤인머스켓 치킨너겟①②⑤⑥/우유②	찐고구마 우유②	바나나 우유②
영양(다)분석(량)	429/26	394/15	425/21	402/13	405/17
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	동태살시금치죽⑤⑥	청경채죽⑤	가지죽⑮	쇠고기야채죽⑬	참치버섯죽
점심	백미밥 게살달걀맑은국⑤⑥⑧ 매추리알돈육장조림①⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑮ 가지미우이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(포르투갈)♥ 바칼라우아브라스①⑤⑥⑮ (대구살,감자,토마토,달걀볶음밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ ★간장닭갈비②⑤⑥⑮ ★자른배추*쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감 오곡시리얼⑤⑥/우유②	프렌치토스트①②⑥ 우유②	사과 페스츄라①②⑥/우유	잔치국수⑤⑥ 우유②	바나나 우유②
영양(다)분석(량)	386/16	434/19	390/13	437/20	394/19
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
오전간식	완두콩죽⑤⑮	닭살버섯죽⑮	채소죽	(흰살생선)치즈죽②	단호박죽
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 항태찜국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 새송이피망볶음⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기카레소스덮밥⑤⑥⑮ 실파달걀국① 양상추샐러드①⑤ (키위소스드레싱) 채소피클	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮⑮ 푸실리케찜조림⑤⑥⑮ 백김치⑨	백미밥 콩나물국①⑤⑥⑮ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 방울토마토무침⑤⑥⑮ 백김치⑨
오후간식	키위 후리가케주먹밥⑤⑥/우유②	잼샌드위치①②⑥ 우유②	애플 찐고구마/우유②	토마토달걀볶음①⑤⑮ 우유②	바나나 우유②
영양(다)분석(량)	447/15	388/18	382/13	449/15	387/21

<식품 알레르기 유발물질 표시>

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

※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

< 원산지 표시 >

쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루				
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	_____산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	_____산	국내산	국내산	국내산	_____산	국내산	-
오징어		*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시											
원양산	국내,외국산	가공품명	참치캔	맛살	훈제오리	진미채	소세지	생선가스	어묵				
		원료명	가다랑어	망가네(연육)	오리고기	오징어	돼지고기	망가네(연육)	망가네(연육)				
_____산	_____산		외국산	외국산	국내산	외국산	국내산	외국산	외국산	_____산	_____산	_____산	_____산