



올리브나무 어린이집 10월 식단표

(만 1-2세 자연간식형)

발행일	2026. 9. 18.
발행처	삼척시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	날짜				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식	▶알레르기표시품목 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ▶⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ▶식단에 알레르기 유발식품을 표시하여야 하며, 급·간식 제공 시 알레르기 가 있는 원아에게 알레르기 유발 식품이 제공되지 않도록 주의하여야 합니다.			바나나	옥수수스프 ②	개천절
	점심				백미밥 순두부백탕&양념장⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 김구이 백김치	백미밥 수제비국⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치	
	오후간식				미니약과①②⑤⑥+보리차	어묵탕(小)⑤⑥	
열량(Kcal)단백질(g)	414/15	410/16					
2주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식	대체공휴일	사과	치즈죽②	우유②+시리얼	한글날	
	점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀팥국① 자른탕수육&소스①⑤⑥⑩ 김구이 백김치	기장밥 미소된장국⑤⑥ 자른쇠고기잡채⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑨ 백김치		
	오후간식		모닝빵&점①②⑤⑥+우유②	자른찐고구마+동글레차	새우채소전①⑤⑥⑨+보리차		
열량(kcal)단백질(g)	454/16	411/17	455/21				
3주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	배	양송이스프②⑤⑥⑬⑮	떠먹는요구르트②	사과	표고버섯죽	
	점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 들깨우춧국⑤⑥ 뼈없는돈갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침 백김치	자장밥⑤⑥⑩ 순두부백탕&양념장①⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑮ 김구이 백김치	백미밥 김국 순살닭조림⑤⑥⑬ 자른콩나물무침⑤ 백김치	현미밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 햄구이⑤⑩⑬ 브로콜리들깨우침①⑤⑥ 백김치	
	오후간식	점샌드위치①②⑤⑥+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	자른찐감자+매실차	미니핫도그①②⑤+동글레차	자른구운달걀①+보리차	
열량(kcal)단백질(g)	434/19	444/16	438/17	426/23	430/25		
4주	날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	바나나	들깨우죽	우유②+시리얼	키위	참깨죽	
	점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥ 근대나물 백김치	기장밥 버섯당면국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치	베이컨채소볶음밥①⑤⑩ 어묵국⑤⑥ 미니돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 김구이 백김치	현미밥 달걀양파국①⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤ 백김치	백미밥 순두부백탕&양념장⑤⑥ 훈제오리구이&소스①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치	
	오후간식	유부초밥⑤⑥+보리차	모닝빵&샌드위치①②⑤⑥+우유②	자른찐단호박+동글레차	애호박채전①⑤⑥+우유	고장시래기(小)②⑤⑥⑩⑫⑮+보리차	
열량(kcal)단백질(g)	412/14	460/18	459/17	412/16	418/17		
5주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	사과	떠먹는요구르트	쇠고기죽⑩	우유②+시리얼	바나나	
	점심	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 달걀야채말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치	현미밥 두부된장국⑤⑥ 비엔나케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 조갯살맑은국⑬ 자른새우튀김①⑤⑥⑨ 김구이 백김치	백미밥 다진복쌈국⑤⑥ 돈육자장볶음⑤⑩ 맛살부침①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 닭곰탕⑩ 자른미트볼케첩조림①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물 백김치	
	오후간식	밤식빵①②⑥+우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥⑬+보리차	자른찐고구마+우유	물만두⑤⑥⑩+보리차	부추전①⑤⑥+우유	
열량(kcal)단백질(g)	448/19	445/17	421/15	449/23	397/15		

원산지 표시 대상 품목 (가공품 포함)	▶농축산물 : 쌀(쌀 가공품, 잡쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지)/콩(두부, 콩비지, 콩국수)/배추김치(배추(얼갈이, 봉동), 고춧가루)/ 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/오리고기/양(염소)고기																
	▶수산물 : 넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/낙지/명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외)/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/주꾸미 가리비/우렁챙이/전복/방어/부세																
	▶가공품 원산지 표시 예시 : 21일-베이컨채소볶음밥[베이컨(돈육:스페인산)]/23일-훈제오리구이&소스[훈제오리(오리고기:국내산)]																
원산지 표시	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			콩류			쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	양(염소)고기	배추김치			
	쌀	밥	누룽지	두부	콩비지	콩국수	한우	육우	젖소					배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내/수입산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산		
	수산물			수산물가공품 및 식육가공품													
	갈치			어묵	탕수육	게살	치킨너겟	햄	함박스테이크	참치	베이컨	미니돈까스	훈제오리	해물완자	비엔나소시지	맛살	미트볼
		국내산	산	명태연육	돈육	명태연육	닭고기	돈육	돈육	다랑어	돈육	돈육	오리고기	오징어	돈육	명태연육	돈육

2026년 10월 식단 안내문(요약)

1 식단 작성 기준 안내

연령	열량(kcal)	제공식단 열량	제공식단
만 1-2세	900	3-5세 섭취율의 65% (390~480kcal)	일반형, 오전간식축형, 자연간식형 (오전간식, 점심식사, 오후 간식)
만 3-5세	1,400	1일 1,400kcal의 48% (600~740kcal)	

* 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침 기준

2 1인 1회 적정 배식량 안내

메뉴	만 1-2세	만 3-5세
밥	1주걱(80g)	1과 1/2주걱(120g)
국	1국자 + 1/3국자(90g)	2국자(140g)
주찬	3숟가락(30~35g)	가득 3숟가락(50g)
부찬	2숟가락(25g)	4숟가락(40g)
김치	가득 1숟가락(14g)	2숟가락(20g)
목측량		

3 식단 표시 사항 안내

보육사업안내서에 따라 식단에 꼭 표기해야 할 식단표기사항에 대하여 안내드립니다.



00어린이집 10월 식단표
(만 1-2세 일반형)

1) 식단을 제공받는 대상자의 연령 표기

12(월)
배
백미밥
설탕탕&수면⑥⑬
두부조림⑤⑥
잔멸치볶음⑤⑥
백김치
카스테라①②⑥+우유②
448/19

2) 식단에 알레르기 유발식품 정보 표기

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고통어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는
식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

3) 식단에 열량(kcal), 단백질(g) 표기



4) 식단에 식단을 작성한 영양사 이름 표기

4 식단 감수 안내

식단 변경을 원하는 기관에서는 식단감수요청서를 작성하여 보내주시기 바랍니다.



삼척시 어린이·사회복지급식관리지원센터