



2026년 10월

임마누엘은혜어린이집 일반형(만3-5세)

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



일자/요일	♥ 이달의 로컬푸드 ♥	★자연식품제공★	1일(목)	2일(금)
오전 간식 (kcal/g)	단호박	알레르기 식품	떠먹는요구르트②	사과
즐거운 점심 (kcal/g)	베타카로틴과 식이섬유가 풍부해 눈 건강과 면역력 및 장 건강에 도움을 줍니다.	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	109/6	56/0
오후 간식 (kcal/g)			잡곡밥⑤	짜장밥⑤⑥⑦
일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화)	아욱된장국⑤⑥	유부우동국⑤⑥
오전 간식 (kcal/g)		7일(수)	생선까스&타르타르소스⑤⑥	계란말이⑤⑥⑦
즐거운 점심 (kcal/g)		8일(목)	부추무침⑤⑥	단무지무침⑤⑥
오후 간식 (kcal/g)		9일(금) - 한글날	깍두기⑤	배추김치⑤
일자/요일			359/16	331/17
오전 간식 (kcal/g)			편고구마&우유②	쿠키⑥
즐거운 점심 (kcal/g)			127/3	110/3
오후 간식 (kcal/g)			8일(목)	
일자/요일			누룽지죽	
오전 간식 (kcal/g)			98/2	
즐거운 점심 (kcal/g)			잡곡밥⑤	
오후 간식 (kcal/g)			온도토리묵국⑤⑥	
일자/요일			삼치데리야끼구이	
오전 간식 (kcal/g)			청경채나물⑤⑥	
즐거운 점심 (kcal/g)			깍두기⑤	
오후 간식 (kcal/g)			351/16	
일자/요일			삶은달걀①&보리차	
오전 간식 (kcal/g)			45/4	
즐거운 점심 (kcal/g)			15일(목)	
오후 간식 (kcal/g)			사과	
일자/요일			56/0	
오전 간식 (kcal/g)			잡곡밥	
즐거운 점심 (kcal/g)			늪은호박국	
오후 간식 (kcal/g)			소불고기⑤⑥⑦	
일자/요일			취나물무침⑤⑥	
오전 간식 (kcal/g)			깍두기⑤	
즐거운 점심 (kcal/g)			386/18	
오후 간식 (kcal/g)			감자채전	
일자/요일			126/2	
오전 간식 (kcal/g)			22일(목)	
즐거운 점심 (kcal/g)			떠먹는요구르트②	
오후 간식 (kcal/g)			109/6	
일자/요일			백미밥	
오전 간식 (kcal/g)			콩가루배추국⑤⑥	
즐거운 점심 (kcal/g)			안동찜닭⑤⑥⑦	
오후 간식 (kcal/g)			파프리카무침⑤⑥	
일자/요일			깍두기⑤	
오전 간식 (kcal/g)			353/18	
즐거운 점심 (kcal/g)			비빔당면⑤⑥	
오후 간식 (kcal/g)			26/0	
일자/요일			29일(목)	
오전 간식 (kcal/g)			떠먹는요구르트②	
즐거운 점심 (kcal/g)			109/6	
오후 간식 (kcal/g)			잡곡밥	
일자/요일			얼갈이된장국⑤⑥	
오전 간식 (kcal/g)			참스테이크⑤⑥⑦⑧	
즐거운 점심 (kcal/g)			무나물⑤⑥	
오후 간식 (kcal/g)			배추김치⑤	
일자/요일			339/15	
오전 간식 (kcal/g)			미니약과⑤⑥&요구르트	
즐거운 점심 (kcal/g)			147/1	
오후 간식 (kcal/g)				

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩		고등어		삼치		명태		다랑어		가리비		멍게		전복		방어		부세				
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료				
						국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
						가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산	국산	외국산				
* 원산지 표시에 표기되어 있지 않은 수입품																																			

* 원산지 표시에 표기되어 있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.
* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.



2026년 10월

임마누엘은혜어린이집

일반형(만1-2세)

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



일자/요일	♥ 이달의 로컬푸드 ♥ 단호박 베타카로틴과 식이섬유가 풍부해 눈 건강과 면역력 및 장 건강에 도움을 줍니다.	★자연식품제공★ 알레르기 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1일(목)	2일(금)
오전 간식 (kcal/g)				떠먹는요구르트②	사과
즐거운 점심 (kcal/g)				109/6	36/0
오후 간식 (kcal/g)				잡곡밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑤	짜장밥⑤⑥⑩ 유부우동국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑤
일자/요일	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날
오전 간식 (kcal/g)		떠먹는요구르트②	배	누룽지죽	
즐거운 점심 (kcal/g)		109/6	30/0	64/1	
오후 간식 (kcal/g)		백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤	잡곡밥⑤ 온도토리묵국⑤⑥ 삼치데리야끼구이 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤	
일자/요일		262/9	240/11	228/10	
오전 간식 (kcal/g)	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전 간식 (kcal/g)	떠먹는요구르트②	흰죽&김가루	바나나	사과	씨없는포도
즐거운 점심 (kcal/g)	109/6	63/1	25/0	36/0	22/0
오후 간식 (kcal/g)	백미밥 물만두국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑤	잡곡밥⑤ 팽이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 어묵국 찐만두⑤⑥⑩&간장 김구이 배추김치⑤	잡곡밥 늪은호박국 소불고기⑤⑥⑩⑪ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 순두부국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 카레소스 배추김치⑤
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전 간식 (kcal/g)	243/11	220/12	289/11	251/11	217/7
즐거운 점심 (kcal/g)	주먹밥	참쌀도너츠	밤만주&요구르트	감자채전	떠먹는요구르트②
오후 간식 (kcal/g)	141/2	71/2	148/4	82/1	109/6
일자/요일	13/0	109/6	30/0	109/6	21/0
오전 간식 (kcal/g)	백미밥 복엇국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 실파계란국① 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리숙회 깍두기⑤	백미밥 콩나물국 잔멸치볶음⑤⑥ 계란말이 배추김치⑤	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 들깨무채국 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 짜장소스 배추김치⑤
즐거운 점심 (kcal/g)	269/10	216/10	235/10	230/12	249/12
오후 간식 (kcal/g)	물만두①⑤⑥⑩	점센드위치①⑤⑥	머핀&요구르트	비빔당면⑤⑥	찐단호박&우유②
일자/요일	68/3	106/4	138/4	17/0	79/3
오전 간식 (kcal/g)	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전 간식 (kcal/g)	바나나	단호박죽	사과	떠먹는요구르트②	누룽지죽
즐거운 점심 (kcal/g)	50/1	42/1	36/0	109/6	64/1
오후 간식 (kcal/g)	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 매추리알볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 닭곰탕⑤ 두부탕수⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤	게살볶음밥⑤⑥ 미소장국 훈제오리 깍두기⑤ 배추김치⑤	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑩⑪ 무나물⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 어묵국⑤⑥ 수육&쌈장⑤⑥ 카레소스 깍두기⑤
일자/요일	237/11	261/11	210/8	220/10	236/12
오전 간식 (kcal/g)	쌀과자	찐고구마&우유②	떠먹는요구르트②	미니와파⑤⑥&요구르트	배
오후 간식 (kcal/g)	88/2	92/2	109/6	95/1	30/0

원산지표시	쌀		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	고등어	삼치	명태	다랑어	가리비	멍게	전복	방어	부세			
	발	죽	나물김치	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료			
						원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
						□한우	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산
						□육우	가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
□젖소	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산				
* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.																						

* 재료의 수급 및 역량의 여건을 평가 산정

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.