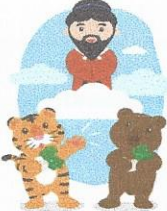


기관명 : 동산 발행일: 2026.9.15. 발행자: 영양사 김아람, 최지희

꼭꼭!!! 확인해 주세요			신메뉴 재료 소개 : 고구마			
- 매주 화요일, 목요일은 '저염식의 날' 로 국 염도를 측정하여 0.5% 이하로 제공해 주세요. - 김치는 상황에 따라 깍두기⑤⑥, 물김치, 백김치 등으로 교체 가능합니다. - 만1~2세 음식은 잘게 잘라서 배식해 주세요. - 제철 음식은 보라색으로 표시해 주세요. - 친환경 재료를 사용한 메뉴는 초록색으로 표시해 주세요. '신메뉴 개발 레시피' 메뉴는 ★로 표시했으며, 조리계획서를 꼭 참고해 주세요.			- 고구마는 비타민C, 칼륨 등이 풍부해 면역기능과 혈압 관리에 도움을 줍니다. - 고구마는 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고 변비 예방에 도움을 주며, 다이어트 중 간식이나 식사 대용으로 활용하기 좋습니다. - 적당량 섭취 시 식이섬유로 인해 혈당이 급격히 오르는 것을 완화 하는데 도움이 될 수 있으나 과다섭취 시 혈당을 높일 수 있어 주의가 필요합니다.			
일자/요일	생일식단	생일식단	1(목) *저염식의 날		2(금)	3(토) *개천절
오전간식	사과	굴	타락죽②		토마토⑫	
점심	백미밥 달걀미역국⑤⑥⑫ 쇠고기육전①⑤⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫	백미밥 참치미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑫ 참깨브로콜리무침 배추김치⑤⑫	백미밥 쇠고기국수⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫		잡곡밥 얼갈이두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 볶음김치⑤⑫	
오후간식	생일케이크①②③④⑤⑥+우유②	생일케이크①②③④⑤⑥+우유②	팽이버섯전①⑤⑥+보리차②		딸기팠스빙①②③④⑤+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	610/20	646/24	621/19		656/26	
일자/요일	5(월) *대체휴일	6(화) *저염식의 날	7(수)	8(목) *저염식의 날	9(금) *한글날	10(토)
오전간식		전복죽⑫	키위	채소죽⑤⑥		굴
점심		백미밥 계란국① 돈육간장볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫	기장밥 실파두부국⑤ 오리불고기⑤⑥ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑤⑫ 짜먹는요구르트②	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑫ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑫		계란파프리카볶음밥①⑤⑥ 숙감우동국물⑤⑥ 도라지전⑤⑥ 배추김치⑤⑫ 과일주스
오후간식		쇠고기주먹밥⑤⑥⑫+우유②	물만두⑤⑥⑫+보리차	간장비빔국수⑤⑥+통그레차		
열량/단백질 (Kcal/g)		627/25	612/26	642/20		417/10
일자/요일	12(월)	13(화) *저염식의 날	14(수)	15(목) *저염식의 날	16(금)	17(토)
오전간식	사과	부추된장죽⑤⑥	포도	누룽지죽	바나나	단감
점심	백미밥 애호박국 돈육감자볶음⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫	흑미밥 콩나물국⑤ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑫	잔치국수⑥ 추가밥 채소전①⑤⑥ 배추김치⑤⑫ 떠먹는요구르트②	백미밥 달걀장⑤⑥⑫ 연두부찜⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑫	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 깎뚜기나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫	백미밥 사골당면국⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑫
오후간식	편감자+우유②	카레당근주먹밥⑤⑥⑫+통그레차	옥수수스크램블에그①②⑤+과일주스	찐고구마+우유②	밤식빵①②③④⑤+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	615/26	620/18	637/24	630/22	647/27	425/18
일자/요일	19(월)	20(화) *저염식의 날	21(수)	22(목) *저염식의 날	23(금)	24(토)
오전간식	토마토⑫	양송이소프②+모닝빵①②⑤⑥	배	가지죽⑤⑥	파인애플	오렌지
점심	수수밥 만두국①⑤⑥⑫ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑫	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫	보리밥 김치국⑥ 돈육장조림⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑫ 요구르트②	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑤⑫	잡곡밥 유부국⑤ 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 우렁참깨소스무침 깍두기⑤⑫	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 실파계란국① 삼색잡채⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑫
오후간식	삶은계란①+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	햇케이크①②③④⑤+우유②	꼬치어묵⑤⑥	핑거스타킹①②③④⑤+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	600/27	632/16	643/26	628/28	652/19	408/16
일자/요일	26(월)	27(화) *저염식의 날	28(수)	29(목) *저염식의 날	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	누룽지죽	굴	견과류죽④⑫	단감	사과
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 당근계란찜①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑫	기장밥 감자된장찌개⑤⑥ 깎뚜기전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑫	돈육짜장밥⑤⑥⑫ 들깨무채국⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑤⑫ 짜먹는요구르트②	백미밥 근대맑은국⑤⑥ ★달다리살고구마조림⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑫	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤⑫	흑미밥 수제미국⑤⑥ 돼지고기수육⑫ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑫
오후간식	단호박찜④+우유②	채소주먹밥⑤+매일차③	미니핫도그①②③④⑤⑥+과일주스	볶음우동⑤⑥⑫+보리차	슈크림빵①②③④+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	618/21	613/20	640/23	655/21	625/24	420/16

• 알레르기 표시 대상(총 19종)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 목적으로 사용되는 식품첨가물이며 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기반응이 있는 영아 및 유아에게 해당식품을 제한합니다.

• 알레르기 유발식품별 대체식품

①난류(가금류): 오므라이스→볶음밥, 달걀말이→달걀찜→두부부침, 두부조림
②우유: 우유→두유, 치즈달걀말이→달걀말이
③대두: 두부조림→생선조림, 콩나물국→무채국, 두유→우유, 유부초밥→주먹밥
④밀: 잔치국수·스파게티·수제비 등→(글루텐프리)쌀소면 국수

* 알레르기유발식품은 숫자(①, ②, ③ 등)로 표시하였습니다.

⑦고등어: 고등어구이(조림)→원살생선구이(조림), 명태살전

※원산지 표시

－원산지를 꼭 표시해 주시기 바랍니다.

구분		표시사항
농산물(3개)	쌀	쌀(찰쌀, 현미, 흑미쌀 포함)의 가공품인 밥, 죽, 누룽지 표시
	배추김치	배추김치(배추김치 가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이, 봄동 포함)와 고춧가루 모두 표시
	콩	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩국수, 콩비지 모두 표시
축산물(6개)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(산양고기 포함)	식육, 포장육, 식육가공품 모두표시 *식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지, 보쌈, 족발(식품위생법 제 14조 식품 등의 공전에 따름)
	수산물 및 수산가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물 가공품 포함) － ex:생선까스(명태), 동태전, 고등어캔 등 캔 통조림
수산물(20개)	수산물 및 수산가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물 가공품 포함) － ex:생선까스(명태), 동태전, 고등어캔 등 캔 통조림
	살아있는 산물	조리하여 판매, 제공하기 위하여 수족관 등에 보관 및 진열하는 살아있는 수산물

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지,현미,찰쌀,흑미)		김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
			배추	고춧가루	두부류	한우,육우,젓소					
	국산		국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산	
	식육·수산물가공품							수산물			
	어묵	미니핫도그	생선까스	명엽채	오징어실체	참치 (다랑어)	훈재오리	고등어	갈치	전복	
	국산	국산	국산	국.수입산	국.수입산	국.수입산	국산	국산	국산	국산	
변동사항	변경 전			변경 후			변경 전			변경 후	

* 원산지 정보는 식재료 수급 사정으로 인하여 변경될 수 있습니다.



2026년
10월



일반형 3-5세 (37-72개월)

보령시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

기관명 : 동산 발행일: 2026.9.15. 발행자: 영양사 김아람, 최지희

꼭꼭!!! 확인해 주세요				신메뉴 재료 소개 : 고구마		
- 매주 화요일, 목요일은 '저염식의 날' 로 국 염도를 측정하여 0.5% 이하로 제공해 주세요. - 감치는 상황에 따라 깎두기⑩⑪, 물김치, 백김치 등으로 교체 가능합니다. - 만1~2세 음식은 잘게 잘라서 배식해 주세요. - 제철 음식은 보라색으로 표시해 주세요. - 친환경 재료를 사용한 메뉴는 초록색으로 표시해 주세요. '신메뉴 개발 레시피' 메뉴는 ★로 표시했으며, 조리계획서를 꼭 참고해 주세요.				- 고구마는 비타민C, 칼륨 등이 풍부해 면역기능과 혈압 관리에 도움을 줍니다. - 고구마는 식이섬유가 풍부해 장 건강을 돕고 변비 예방에 도움을 주며, 다이어트 중 간식이나 식사 대용으로 활용하기 좋습니다. - 적당량 섭취 시 식이섬유로 인해 혈당이 급격히 오르는 것을 완화 하는데 도움이 될 수 있으나 과다섭취 시 혈당을 높일 수 있어 주의가 필요합니다.		
일자/요일	생일식단	생일식단		1(목) *저염식의 날	2(금)	3(토) *개천절
오전간식	사과	굴		타락죽②	토마토⑫	
점심	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑪ 쇠고기육전①⑤⑫ 부나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	백미밥 참치미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑫ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨⑬		백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑪ 어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 얼갈이두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 볶음김치⑨⑬	
오후간식	생일케이크①②③④+우유②	생일케이크①②③④+우유②		팽이버섯전①⑤⑥+보리차	달걀찜식빵①②⑤⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	610/20	646/24		621/19	656/26	
일자/요일	5(월) *대체육일	6(화) *저염식의 날	7(수)	8(목) *저염식의 날	9(금) *한글날	10(토)
오전간식		전복죽⑫	키위	채소죽⑤⑥		굴
점심		백미밥 계란국① 돈육간장볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	기장밥 실파두부국⑤ 오리불고기⑤⑥ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 깎두기⑨⑬ 짜먹는요구르트②	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑪ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬		계란파프리카볶음밥①⑤⑥ 숙갓우동국물⑤⑥ 도라지전⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 과일주스
오후간식		쇠고기주먹밥⑤⑥⑫+우유②	물만두⑤⑥⑫+보리차	간장비빔국수⑤⑥+등그레차		
열량/단백질 (Kcal/g)		627/25	612/26	642/20		417/10
일자/요일	12(월)	13(화) *저염식의 날	14(수)	15(목) *저염식의 날	16(금)	17(토)
오전간식	사과	부추된장죽⑤⑥	포도	누룽지죽	바나나	단감
점심	백미밥 애호박국 돈육감자볶음⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	흑미밥 콩나물국⑤ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑫⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깎두기⑨⑬	잔치국수⑥ 추가밥 채소전①⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 떠먹는요구르트②	백미밥 닭개장⑤⑥⑫ 연두부찜⑤ 청경채나물⑤⑥ 깎두기⑨⑬	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 깎두기나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	백미밥 사골당면국⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥ 깎두기⑨⑬
오후간식	찐감자+우유②	카레당근주먹밥⑤⑥⑫+등그레차	옥수수스크램블에그①②⑤+과일주스	찐고구마+우유②	밤식빵①②⑤⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	615/26	620/18	637/24	630/22	647/27	425/18
일자/요일	19(월)	20(화) *저염식의 날	21(수)	22(목) *저염식의 날	23(금)	24(토)
오전간식	토마토⑫	양송이스프②+모닝빵①②⑤⑥	배	가지죽⑤⑥	파인애플	오렌지
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑫ 두부구이⑥+양념장⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깎두기⑨⑬	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 혼제오리채소볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬	보리밥 김치국⑥ 돈육장조림⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깎두기⑨⑬ 요구르트②	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 유부국⑤ 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 우렁참깨소스무침 깎두기⑨⑬	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 실파계란국① 삼색잡채⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	삶은계란①+우유②	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	햇케이크①②⑤⑥+우유②	꼬치어묵⑤⑥	핑거스터빙①②⑤⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	600/27	632/16	643/26	628/28	652/19	408/16
일자/요일	26(월)	27(화) *저염식의 날	28(수)	29(목) *저염식의 날	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	누룽지죽	굴	견과류죽④⑫	단감	사과
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 당근계란찜①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬	기장밥 감자된장찌개⑤⑥ 깎두기나물⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깎두기⑨⑬	돈육짜장밥⑤⑥⑫ 들깨무채국⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨⑬ 짜먹는요구르트②	백미밥 근대맑은국⑤⑥ ★달다리살고구마조림⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨⑬	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깎두기⑨⑬	흑미밥 수제비국⑤⑥ 돼지고기수육⑫ 무알맹이무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬
오후간식	단호박찜④+우유②	채소주먹밥⑥+매밀차③	미니핫도그①②⑤⑥⑫+과일주스	볶음우동⑤⑥⑫+보리차	슈크림빵①②⑥+우유②	
열량/단백질 (Kcal/g)	618/21	613/20	640/23	655/21	625/24	420/16
* 알레르기 표시 대상(총 19종) ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자른* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 목적으로 사용되는 식품첨가물이며 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 알레르기반응이 있는 영아 및 유아에게 해당식품을 제한합니다.				* 알레르기 유발식품별 대체식품 ①난류(가금류): 오므라이스→볶음밥, 달걀말이·달걀찜→두부부침, 두부조림 ②우유: 우유→두유, 치즈달걀말이→달걀말이 ③대두: 두부조림→생선조림, 콩나물국→무채국, 두유→우유, 유부초밥→주먹밥 ④밀: 잔치국수→스파게티·수제비 등→(글루텐프리)쌀소면 국수		