

발행처 : 마서 어린이집
 발행일 : 2026년 10월
 원 장 : 정규라 선생님
 영양사 : 이보람 선생님

10월 식단표

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

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2	3	
오전간식	월 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 적용한 '당당한 식단' 제공			옥수수스프②⑤⑥	배		
점심	주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선간식 제공 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 어린이 기호식품 품질인증 제품 제공(과채주스 등)			기장밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨		
오후간식				파배기①②⑥/우유②	찐달걀①/ 우유②		
열량/단백질				500/16	450/28		
날짜	5	6	7	8	9	10	
오전간식	단호박죽			포도	닭죽⑤	우유②	
점심	대체공휴일	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 양배추참치볶음⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흑미밥 호박전국찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		고사리파스타⑥ 우동국물⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	
오후간식		찐감자/우유②	자른증편/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/ 보리차			
열량/단백질						446/20	474/16
날짜		12	13(당당한데이)	14		461/18 15	한글날 16
오전간식	방울토마토⑫	채소죽⑤⑥	바나나	단호박죽	굴	우유②	
점심	수수밥 안매운순두부찌개①⑤ 가지미구이⑤⑥ 감자볶음⑤ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	김밥속볶음밥 ①⑤⑥⑧ 유부장국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨	차조밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑥ 후랑크소시지피망볶음⑤⑥⑩⑫ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	멸치주먹밥⑤ 들깨칼국수⑥ 쇠고기육전①⑤⑥ 백김치⑨ 단무지⑬	
오후간식	카스테라①②⑥/ 우유②	치킨텐더②⑤⑩/ 엑상요구르트②	찐고구마/ 우유②	핫도그①②⑥⑩/ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥/ 보리차		
열량/단백질	441/21	482/20	464/13	484/17	449/16	418/16	
날짜	19	20	21	22	23	24	
오전간식	바나나	양송이스프②⑤⑥⑩⑫	오이당근스틱/ 슬라이스치즈②	누룽지죽	배	우유②	
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 달걀비⑤⑥⑩ (고춧가루제외)단무지무침⑬ 백김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 달걀찜① 가지전⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(추가) 맑은장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 김말이튀김⑤ 안매운깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 코다리조림⑤⑥ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 연두부찜국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식	식빵+딸기잼①② ⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/ 보리차	궁중어묵볶음⑤⑥⑩/ 우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥		
열량/단백질	440/20	470/13	477/20	493/15	466/28	380/16	
날짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	굴	김가루죽	단감	쇠고기죽⑤⑥⑩	사과	우유②	
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 소고기무국⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 복어무채국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	흑미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀비②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 다시마묵국⑤⑥ 달걀샐러드①⑤ 백김치⑨	
오후간식	군만두⑤⑥⑩/ 우유②	구운달걀①/ 우유②	잔치국수⑤⑥	채소주먹밥⑤/ 보리차	김치전⑤⑥⑨/ 우유②		
열량/단백질	461/18	450/20	487/15	454/18	449/22	404/17	

원산지 표시	닭고기/오리고기	콩(두부류/콩국수/콩비지)	쇠고기/한우/젓소/육우	돼지고기	수산물			쌀(밥/죽/누룽지)	김치	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	
					오징어	고등어	갈치		배추:국내산	어묵	연육-중국산
	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	원양산	노르웨이산	국내산	국내산	고춧가루:국내산	코다리	러시아산
										햄/만두/소시지/돈까스/미트볼	돈육-국내산
										치킨텐더	닭고기-국내산

알레르기 유발 가능 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣

발행처 : 마서 어린이집
 발행일 : 2026년 10월
 원 장 : 정구라 선생님
 영양사 : 이보람 선생님

10월 식단표

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식				옥수수스프②⑤⑥	배	
점심	월 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 적용한 '당당한 식단' 제공 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선간식 제공 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 어린이 기호식품 품질인증 제품 제공(과채주스 등)			기장밥 다시마무침국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯부름⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 닭데리아끼구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				과배기①②⑥/우유②	찐달걀/우유②	
열량/단백질				693/23	702/38	개천절
날짜	12	13(당당한데이)	14	15	16	17
오전간식	방울토마토⑫	채소죽⑤⑥	바나나	단호박죽	굴	우유②
점심	수수밥 순두부찌개①⑤ 가자미구이⑤⑥ 감자볶음③ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 양배추참치부름⑤⑥⑩ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑦⑫⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 호박전국찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 멸치부름⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기청경채국⑥ 후랑크소시지피망부름⑤⑥⑩⑫⑬ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	고사리파스타⑥ 우동국물⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	치킨텐더②⑤⑩/엑상요구르트②	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	멸치주먹밥⑤ 들깨칼국수⑥ 쇠고기육전①⑤⑥ 배추김치⑨ 단무지⑬
열량/단백질	662/34	689/28	688/19	694/26	687/24	588/20
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	바나나	양송이스프②⑤⑥⑫⑬	오이당근스틱/슬라이스치즈②	누룽지죽	배	우유②
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑫ 난무지무침⑬ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 달걀찜① 가지전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 맑은장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 숙갓어묵국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑫ 코다리조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑫ 연두부찜국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/보리차	궁중떡볶이⑤⑥⑫/우유②	단호박찜/우유②	우동⑤⑥	배추김치⑨
열량/단백질	670/32	690/18	676/32	693/23	686/35	562/24
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	김가루죽	단감	쇠고기죽⑤⑥⑫	사과	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 소고기채소부름⑤⑥⑫⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기무국⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 북어무채국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	건새우아묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	시금치된장국⑤⑥ 달걀비②⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부찜⑤⑥⑩ 다시마묵국⑤⑥ 달걀샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩/우유②	구운달걀/우유②	잔치국수⑤⑥	채소주먹밥⑤/보리차	김치전⑤⑥⑨/우유②	
열량/단백질	667/26	666/30	696/22	682/29	666/35	546/24

원산지 표시	닭고기/오리고기	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기/한우/젓소/육우	돼지고기	수산물			쌀(밥/죽/누룽지)	김치	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	
	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어	갈치	국내산	배추:국내산	어묵	연육-중국산
			국내산 한우		원양산	노르웨이산	국내산		고춧가루:국내산	코다리	러시아산
										햄/만두/소시지/돈까스/미트볼	돈육-국내산
										치킨텐더	닭고기-국내산

알레르기 유발 가능 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣

(2026년 10월)

식단 사용 설명서

1. 본 센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1-2세 하루 영양섭취량 900kcal를 기준으로 하고, 3~5세는 1,400kcal를 기준으로 하며, 연령별 발달 수준을 고려한 식단으로 구성되어 있습니다.

- 갈습 습취를 위해 간식으로 우유 및 유제품을 제공(우유  표시)
- 주3회 이상 신선한 과일 및 채소를 간식으로 구성(나뭇잎  표시)
- 과채주스 등은 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품으로 구성(품질인증마크  표시)

2. **당당한 식단**: 어린이 당류 섭취 저감화를 위한 식단으로, 매일 1회 당류 사용을 줄인 조리법을 사용한 식단을 제공합니다

13(당당한 데이)

*일반형 3-5세 식단 기준

채소국①①

잡곡밥

미역국③①

영양젤리①①③

애호박볶음③①

깍두기②

치즈스틱②①/

엑살요구르트②

3. 잡곡, 김치, 빵, 떡, 과일, 유제품의 경우 식자재 수급에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능하나 센터 영양사가 볼 수 있는 식단과 급식운영일지에 정확한 메뉴명을 기재합니다.

4. 알레르기 유발식품 안내

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

☆ 연령별 주의해야 하는 알레르기 유발가능식품

- 영아기: 달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀
- 유아기: 달걀, 우유, 땅콩, 대두, 밀, 견과류, 갑각류

5. 1-2세 식단제공시 주의 사항

- 고추장, 고춧가루 사용 자제(겉절이나, 초무침 등은 나물 형태로 제공)
- 모든 음식은 1.5cm이하로 잘라서 제공
- 콩류, 땅콩 등은 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공
- 김치는 백김치를 제공하거나, 3-5세용 김치를 물에 씻어 볶아 제공(식중독 예방)

6. 식단 하단에 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 칸이 마련되어 있습니다. 원산지 표시를 작성해주시길 바랍니다.

7. 행사나, 현장학습 등으로 인해 부득이하게 식단을 변경해야 하는 경우 꼭 영양사의 감수 요청을 바랍니다. (어린이 영양팀: 951-6802)

8. 본 센터에서 작성한 식단 사용설명서 및 연령별 식단을 학부모님께 전달 부탁드립니다.



서천군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center