

2026년 10월 식단표



	담당	원장				
첫째주	일자			1(목)	2(금)	3(토)
	오전 간식			새우살죽⑨	감자죽	개천절
	점심			잔치국수⑥ 밥1/2 메추리알브로콜리볶음① 오이무침 배추김치	수수밥 맑은청국장⑤⑥ 오삼불고기⑩⑪ 애호박나물 배추김치/매실차	
	오후 간식			바나나/유산균키즈②	모닝빵*크림스프①②⑥	
	열량 /단백질			642/24	659/29	
	연장반			카레라이스	사과/요거트	
둘째주	일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
	오전 간식		달걀죽①	닭가슴살죽⑬	단호박죽	한 글 날
	점심		참치비빔밥*양념장⑤ 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그① 김자반볶음 배추김치	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤ 잔멸치볶음 배추김치/매실워터젤리	차조밥 들깨미역국 삼치무조림 감자채볶음 배추김치	
	오후 간식		플케이크①②⑥ /사과주스	무지개떡,비피더스 (생일잔치-닭강정,케익)	샤인머스켓/치즈②	
	열량 /단백질		654/28	662/27	706/23	기장밥 맑은두부국⑤ 함박스테이크①②⑥⑩ 코울슬로샐러드 배추김치
	연장반		배/유산균키즈	요거트스타볼	소고기볶음밥	
셋째주	일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전 간식	참치죽	양송이죽	전복죽⑬	흑임자죽	소고기죽⑩
	점심	현미찹쌀밥 복엇국 동그랑땡전①⑥⑩ 무생채 배추김치	보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑬ 미역줄기볶음 배추김치	수수밥 애호박순두부국⑤ 꼭잡스테이크⑩ 파프리카양송이볶음 배추김치/매실워터젤리	달걀채소볶음밥① 콩나물국⑤ 비엔나소시지볶음⑩ 오이무침 배추김치	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 순한고등어김치찜⑦ 김자반쪽파무침 깍두기/매실차
	오후 간식	삶은달걀①/우유②	배/치즈②	물만두* 간장소스①⑤⑥/굴	머핀①②⑥/포도주스	찐고구마/식혜
	열량 /단백질	699/40	599/24	614/28	755/24	669/26
	연장반	잼식빵/매실차	군만두/매실차	시리얼/우유	바나나	참치주먹밥
넷째주	일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
	오전 간식	새우살죽⑨	단호박죽	닭가슴살죽⑬	참치죽	고구마죽
	점심	백미밥 어묵국 닭살데리야끼조림⑬ 노타리버섯볶음 배추김치	수수밥 배없는갈비탕⑩ 두부달걀전①⑤⑥ 연근조림 배추김치	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑬ 숙주나물 배추김치/매실워터젤리	어묵우동⑥ 밥1/2 미니돈가스*케첩 ①②⑥⑩⑫ 단무지무침 배추김치	보리밥 소고기미역국⑬ 채소달걀말이① 새우살브로콜리볶음⑨ 배추김치/매실차
	오후 간식	잔멸치주먹밥/보리차	단감/치즈②	샤인머스켓/우유②	밤식빵①②⑥/두유⑤	사과/요거트②
	열량 /단백질	617/29	620/24	663/24	743/31	624/23
	연장반	딸기쿠키/요거트	미니핫도그/우유	유부초밥	굴/치즈	김가루주먹밥
다섯째주	일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전 간식	검정콩두유⑤	플레인요거트②	소고기죽⑩	달걀죽①	감자죽
	점심	차조밥 콩나물국⑤ 소고기감자조림⑬ 시금치나물 배추김치	기장밥 애호박들깨국 훈제오리채소볶음 김구이 배추김치	수수밥 복엇국 돈육간장불고기⑩ 얼갈이배추나물 배추김치/매실워터젤리	카레라이스⑩ 유부장국⑤⑥ 불어묵조림 진미채볶음 깍두기	백미밥 소고기무국⑬ 가자미구이 연두부찜*양념장⑤ 배추김치/매실차
	오후 간식	크림빵①②⑥/우유②	바나나/치즈②	마들렌①②⑥/우유②	배/요거트②	방울기정떡/우유②
	열량 /단백질	638/24	631/22	719/26	626/30	750/27
	연장반	요거트스타볼	시리얼/우유	사과쿠키/비피더스	짜장밥	찐고구마/유산균키즈

원산지	쌀/잡곡류 (곡미, 참쌀면미)	김치		절임류	쇠고기	돼지고기	닭고기 오리고기	콩		수산물				
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루	소금 (경제염, 천일염 등)				두부류	콩나물 콩국수	오징어 (진미채)	고등어	꽃게	참조기 (어묵)	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 페루	국내산 노르웨이산	국내산	연육 :수입	미국산

베이컨(돈육:국내산), 핫도그(돈육, 계육:국내산), 만두(돈육:국내산), 크래미(연육:수입산)

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
(아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케첩 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤
※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

위 식단은 식재료의 수급상황이나 어린이집의 형편에 따라 대체식품군으로 변동될 수 있습니다

[식 단 안 내 문]



- 이 식단은 하루 영양 섭취량을 기준으로 작성되었습니다.

연령	1일 권장 열량 (Kcal)	1일 권장 단백질 (g)
만 1~2세	900Kcal	20g
만 3~5세	1,400Kcal	25g

[알레르기 유발식품]

- 알레르기 유발식품 항목

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 포함) ⑲잣

구분	대체가능 식품의 예
토마토, 복숭아	굴, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박등으로 대체
달걀	소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류로 대체
게, 고등어, 새우, 오징어, 조개류	연어, 흰살생선 (대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
육류	달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체
땅콩, 호두	두부, 땅콩, 호두를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체



잔류농약을 줄이는 세척법으로 과일·채소 안전하게 먹기

농약이란?

농산물의 병해충을 막기 위해 사용하는 약

잔류농약이란?

수확 후 농산물에 남아 있는 농약의 약

1. 농약 허용물질목록 관리제도(Positive List System, PLS)

농약 안전관리를 강화하는 것으로, 국내외에서 합법적으로 사용된 농약에 한하여 잔류허용기준을 설정하고 기준이 없는 농약은 0.01mg/kg(불검출 수준) 이하로 관리하는 제도

2. 과일·채소 잔류농약의 효과적인 제거 방법

 딸기 물에 1분 동안 담근 후 흐르는 물에 30초 이상 헹구기	 포도 송이째 물에 1분 동안 담갔다가 흐르는 물에 잘 헹구기	 사과 물에 씻거나 헹궈 등으로 잘 닦아서 먹기 *꼭지 부분의 움푹 들어간 곳에는 잔류농약이 남아 있을 수 있으니 세척 시 주의	 고추 물에 1분 동안 담근 후 흐르는 물에 2~3회 씻기
 오이 흐르는 물에 스펀지 등으로 표면을 문질러 씻은 다음 흐르는 물에 씻기	 파 외피 한 장 떼어내고 물로 세척하기	 배추/양배추 겉잎을 2~3장 떼어내고 흐르는 물에 씻기	 깻잎, 상추 물에 5분 동안 담근 후 흐르는 물에 30초 정도 씻기

3. 농약, 농산물에 남아 있으면?



조리과정에서 대부분 제거, 분해되므로 안심하셔도 됩니다!

수돗물로만 잘 세척해도 80% 이상의 잔류농약 제거 효과를 보실 수 있습니다!

출처-식품의약품안전처



광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년

10월

껍질째 먹어도 되는 vs 안되는 과일과 채소들

껍질째 먹어도 되는 것은?



단호박

- 단호박 껍질에 있는 '페놀산'은 몸의 혈액 순환을 돕고 심혈관질환 예방을 도움, 껍질 섭취가 망설여진다면 껍질만 따로 3~4일 정도 건조 후 물에 끓여 차로도 섭취 가능



사과

- 사과는 껍질째 먹는 대표적인 과일 중 하나로 껍질에는 수용성 식이 섬유인 '펙틴'이 다량 함유되어 있으며 식이 섬유가 풍부해서 장 건강에 도움

껍질을 제거하면 좋은 것은?



감

- 감 껍질에는 떫은맛을 내는 '탄닌' 성분이 포함되어 있어 과량 섭취 시 변비 유발, 철분과 쉽게 결합하는 성질이 있어 체내 철분 흡수를 방해



감자

- 감자의 껍질에는 '당알칼로이드' 성분이 포함되어 있어 과량 섭취 시 구역질, 설사 등을 유발할 수 있어 껍질을 제거하고 섭취

과일과 채소, 이렇게 드세요

- ☑ 흐르는 물에 3회 이상 헹굼 또는 「위생용품 관리법」에 따른 과일·채소용 세척제로 세척 후 물로 3회 이상 충분히 헹구기
- ☑ 과일·채소용 세척제 사용 시 희석한 물에 5분 이상 담그지 않기
 - 5분 이상 담가두면 조직이 물러지거나 영양소가 손실될 수 있음
- ☑ 세척제를 사용해서 생과일·생채소를 세척 후 반드시 마시기 적합한 물로 다시 헹구기
 - 흐르는 물에 생과일·생채소는 30초 이상 세척 하기
 - 흐르지 않는 물을 사용하는 경우 물을 교환하여 2회 이상 세척
- ☑ 가열하지 않고 생으로 제공하는 경우 식중독 예방을 위해 살균을 권장하며 살균제를 사용하여 소독하는 경우 식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하기
 - 식품첨가물로 허용된 식품용 살균제 종류(7품목): 과산화수소수, 차아염소산칼슘, 차아염소산나트륨, 차아염소산수, 이산화염소(수), 오존수, 과산화초산

※ 각 '소독제'의 희석배수나 사용방법은 해당 소독제 설명서 참조

출처 - 식품의약품안전처 블로그, 2026년 어린이 급식소(집단·소규모) 위생·안전·영양 관리 체크리스트 해설서



광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

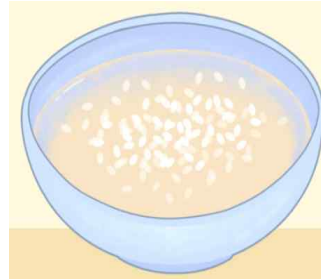
😊 옛기름은 '기름'이 아니에요!

- 옛기름은 보리 맥아 가루이다!



- 보리에 물을 주어 싹을 틔우고 말려서 뿜은 것
- 녹말을 당분으로 바꾸는 효소를 함유하고 있어 식혜 또는 옛을 만드는데 사용

- 옛기름은 가루인데 왜 옛'기름'일까?



- 옛기름은 '기르다'에서 유래된 명칭
- 명사형인 '기름'이 사용되어 옛기름이 됨

😊 식혜 속 '옛기름'의 역할

- 옛기름 속 아밀레이즈 효소가 '당화' 과정을 통해 밥을 가수분해시켜 식혜에서 단맛을 내요.



- ▶ 아밀레이즈 효소 : 탄수화물을 분해하여 포도당으로 만드는 소화 효소
- ▶ 당화 : 쌀 전분과 효소가 만나 단맛을 내는 당으로 바뀌는 과정

😊 식혜 당류 알아보기

- 우리가 대부분 마시는 식혜 340ml를 기준으로, 1일 영양섭취기준의 약 27%를 차지해요.
- 일반 성인의 기준으로, 청소년이나 어린이들에게는 높은 당류 비율을 차지해요.
- 당류 과다 섭취 시 당뇨, 충치, 고혈압, 주의력 결핍 등의 원인이 될 수 있어요.

식혜 1캔(340ml) 기준		1일 영양 섭취기준(%)
에너지	136.00kcal	6.80%
탄수화물	34.00g	10.49%
당류	27.20g	27.20%

출처: 식품의약품안전처 블로그, 식품의약품안전처

