



10월 국공립즐거워요어린이집 식단표

<혼합형, 만1-2세>



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

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 9. 15. / 영양사 : 정도윤 선생님

날짜		1일(목)		2일(금)	
오전간식		☀️자른포도		🍷단호박죽	
점심		흑미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ♥시리얼⑤⑥/우유②		수수밥 ♥열갈이된장국⑤⑥ 목살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ♣브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥딸기잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	
오후간식		415 / 17		414 / 14	
열량/단백질					
19날짜		5일(월) 대체휴일		6일(화)	
오전간식				☀️바나나/우유②	
점심				백미밥 콩나물두부국⑤⑥ ♥돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♣찐감자/요구르트②	
오후간식				치즈죽②	
열량/단백질				기장밥 숙갓어묵탕⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥달걀샌드위치①②⑤⑥/ 🍌오렌지주스	
날짜		12일(월)		13일(화)	
오전간식		채소수프②⑤⑥⑮⑯		☀️토마토⑫	
점심		흑미밥 ♥근대두부된장국⑤⑥ 🍷닭살단호박조림⑤⑥⑮ 미니새송이버섯⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		수수밥 ♣소고기묵국⑤⑥⑮ ♣삼치감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		♥롤케이크①②⑤⑥/우유②		♥머핀①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		431 / 17		416 / 18	
날짜		19일(월)		20일(화)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑮		☀️사과	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		차조밥 ♥소고기미역국⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		다진유부주먹밥⑤⑥/우유②	
열량/단백질		410 / 15		424 / 14	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑮⑯		☀️굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ ♣소불고기⑤⑥⑮ ♣들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍷☀️단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌사과주스	
열량/단백질		405 / 17		423 / 19	
Non-GMO식품(간장, 된장, 고추장, 식용유, 두부 등) 사용을 권장합니다.		자연식		신메뉴	
당당한 날 (저당식단)		예시) 설탕→청, 물엿→올리고당...		☀️★	
삼삼한 날 (저염식단)		예시) 소금→죽염, 간장→저염 간장...		☀️★	
담백한 날 (저지방식단)		예시) 버터→올리브유, 닭다리살→닭가슴살...		☀️★	
세계음식여행 (나라별 대표음식)		★인도네시아 : 큰당⑤⑥⑮⑯ (소고기커리두유조림)		☀️★	
1일(목)		2일(금)		3일(토)	
☀️자른포도		☀️단호박죽		☀️단호박죽	
흑미밥		수수밥		수수밥	
들깨버섯국⑤⑥		♥열갈이된장국⑤⑥		♥열갈이된장국⑤⑥	
순살안동찜닭⑤⑥⑮		목살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭		목살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
청경채나물⑤⑥		♣브로콜리볶음⑤⑥		♣브로콜리볶음⑤⑥	
잘게썬깍두기⑨		잘게썬배추김치⑨		잘게썬배추김치⑨	
♥시리얼⑤⑥/우유②		♥딸기잼모닝빵①②⑤⑥/우유②		♥딸기잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	
415 / 17		414 / 14		414 / 14	
8일(목) 세계음식여행		9일(금) 한글날		10일(토) 추석	
☀️사과		한글날		한글날	
참쌀현미밥				참쌀현미밥	
♥팥이버섯된장국⑤⑥				♥팥이버섯된장국⑤⑥	
★큰당 (소고기커리두유조림)⑤⑥⑮⑯				★큰당 (소고기커리두유조림)⑤⑥⑮⑯	
김구이				김구이	
잘게썬깍두기⑨				잘게썬깍두기⑨	
자른꿀떡/우유②				자른꿀떡/우유②	
399 / 14				399 / 14	
15일(목)		16일(금)		17일(토)	
☀️채소스프/플레인요거트②		☀️소고기채소죽⑤⑥⑮		☀️소고기채소죽⑤⑥⑮	
♥달걀볶음밥①⑤⑥		참쌀현미밥		참쌀현미밥	
♥배추된장국⑤⑥		♣감자수제비국⑤⑥		♣감자수제비국⑤⑥	
떡갈비구이⑤⑥⑮⑯		돈육장조림⑤⑥⑮		돈육장조림⑤⑥⑮	
건파래볶음⑤⑥		상추사과무침⑤⑥		상추사과무침⑤⑥	
잘게썬깍두기⑨		잘게썬배추김치⑨		잘게썬배추김치⑨	
치킨/🍌사과주스		궁중떡볶이⑤⑥/요구르트②		궁중떡볶이⑤⑥/요구르트②	
420 / 18		395 / 13		395 / 13	
22일(목)		23일(금)		24일(토)	
☀️단감/우유②		흑임자죽		흑임자죽	
흑미밥		기장밥		기장밥	
♥달걀팥국①⑤⑥		하얀팥볶음⑤⑥⑮⑯		하얀팥볶음⑤⑥⑮⑯	
순살고등어구이⑤⑥⑦		탕수육①⑤⑥⑮⑯		탕수육①⑤⑥⑮⑯	
♣연근조림⑤⑥		단무지무침⑤⑥⑮		단무지무침⑤⑥⑮	
잘게썬깍두기⑨		잘게썬배추김치⑨		잘게썬배추김치⑨	
로제스파게티②⑥⑫/🍌포도주스		♥크림빵①⑤⑥/요구르트②		♥크림빵①⑤⑥/요구르트②	
405 / 16		417 / 20		417 / 20	
29일(목)		30일(금)		1일(토)	
☀️바나나		미역죽⑤⑥		미역죽⑤⑥	
기장밥		차조밥		차조밥	
♣맑은감자국⑤⑥		유부버섯국⑤⑥		유부버섯국⑤⑥	
콩나물돈육볶음⑤⑥⑮		닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯		닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯	
양배추숙쌈/쌈장⑤⑥		콘샐러드①⑤		콘샐러드①⑤	
잘게썬깍두기⑨		잘게썬배추김치⑨		잘게썬배추김치⑨	
♥소보로빵①②④⑥/우유②		자른찜편/우유②		자른찜편/우유②	
412 / 14		421 / 19		421 / 19	
자연식		신메뉴		로컬 푸드	
☀️		★		☀️	
이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 국공립대치어린이집		이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 국공립대치어린이집		이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 국공립대치어린이집	
*알레르기 유발식품		*알레르기 유발식품		*알레르기 유발식품	
①난류(가금류)		②우유		③메밀	
④땅콩		⑤대두		⑥밀	
⑦고등어		⑧계		⑨새우	
⑩돼지고기		⑪복숭아		⑫토마토	
⑬아황산류		⑭호두		⑮닭고기	
⑯소고기		⑰오징어		⑱조개류	
⑲장					
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	

◇ 원산지표시(예시)

쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)				소고기(한우, 육우, 젓소)			육류			콩			배추김치		
백미	잡쌀	흑미	현미	국내산	수입산	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리, 불고기	-	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	
수산물							식육가공품 및 수산물가공품								
고등어	전복	오징어	꽃게	주꾸미	다랑어	명태 (황태, 북어 제외)	소시지/햄/베이컨	떡갈비	미트볼	돈까스	치킨너겟	해물 동그랑땡	참치캔	어묵	
원양산 (노르웨이)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	오징어(국내산)	다랑어(원양산)	오징어(국내산)	



10월 국공립즐거워어린이집 식단표

<혼합형, 만3-5세>



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

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 9. 15. / 영양사 : 정도윤 선생님

날짜		1일(목)		2일(금)	
오전간식		☀️ 자른포도 흑미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		🍀 단호박죽 수수밥 ♥ 열갈이된장국⑤⑥ 목살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 🍀 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
점심		◆ 대체식품 안내 식단 안내문의 ‘동일 식품군 내 대체식품의 예시’ 표 참고 - 채소류(녹색) : 시금치, 부추, 청경채 등 - 채소류(흰색) : 콩나물, 양배추, 무 등		♥ 시리얼⑤⑥/우유②	
오후간식				♥ 딸기잼모닝빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		639 / 26		637 / 21	
19날짜		5일(월) 대체휴일		6일(화)	
오전간식				☀️ 바나나/우유②	
점심				백미밥 콩나물두부국⑤⑥ ♥ 돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				🍀 찐감자/요구르트②	
열량/단백질		643 / 25		629 / 28	
날짜		12일(월)		13일(화)	
오전간식		채소수프②⑤⑥⑬⑭ 흑미밥 ♥ 근대두부된장국⑤⑥ 🍀 닭살단호박조림⑤⑥⑬ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		☀️ 토마토⑫ 수수밥 🍀 소고기뭇국⑤⑥⑬ 🍀 삼치감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
점심		♥ 롤케이크①②⑤⑥/우유②		♥ 머핀①②⑤⑥/우유②	
오후간식				🍀 찐고구마/우유②	
열량/단백질		664 / 27		649 / 24	
날짜		19일(월)		20일(화)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 사과	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		차조밥 ♥ 소고기미역국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		다진유부주먹밥⑤⑥/우유②	
열량/단백질		631 / 23		652 / 22	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 🍀 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		🍌 단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥/🍌 사과주스	
열량/단백질		622 / 26		650 / 29	
날짜		21일(수) 담백한 날		22일(목)	
오전간식		소고기수프①②⑤⑥⑩⑬		☀️ 단감/우유②	
점심		참쌀현미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ♥ 안매운김치갈비찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		흑미밥 ♥ 달걀팥국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 🍀 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		방식빵①②⑤⑥/우유②		로제스파게티②⑥⑫/🍌 포도주스	
열량/단백질		631 / 23		624 / 25	
날짜		26일(월)		27일(화)	
오전간식		크림수프②⑤⑥⑬⑭		☀️ 굴/플레인요거트②	
점심		수수밥 ♥ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 도토리묵채소무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		참쌀현미밥 복쌈국⑤⑥ 🍀 소불고기⑤⑥⑬ 	

◇ 원산지표시(예시)

쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)			소고기(한우, 육우, 젓소)			육류			콩			배추김치		
백미	잡쌀	흑미	현미	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리, 불고기	-	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	
수산물						식육가공품 및 수산물가공품								
고등어	전복	오징어	꽃게	주꾸미	다랑어	명태 (황태, 북어 제외)	소시지/햄/베이컨	떡갈비	미트볼	돈까스	치킨너겟	해물 동그랑땡	참치캔	어묵
원양산 (노르웨이)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	오징어(국내산)	다랑어(원양산)	오징어(국내산)

10월 국공립즐거운어린이집 식단안내



발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 9. 15. / 영양사 : 정도연 선생님

10월 제철	과일	단감, 배, 사과, 석류, 귤	
	채소	고구마, 감자, 토란, 무, 배추, 늙은 호박, 브로콜리, 참나물, 연근	
	* 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다.		
식품 알레르기 관리	- 알레르기가 있는 원아에게 대체식 또는 제거식 제공 - 조리 중 교차오염 에 주의 - 배식 시 다른 친구가 먹고 있는 알레르기 유발식품에 노출되지 않도록 주의		
	식품군	유발식품	식품알레르기 대체식품의 예시
	곡류	메밀, 밀	- 감자, 쌀 등 곡류에 속하는 식품으로 대체
	대두	대두	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등) - 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
	난류	달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
	육류	소, 돼지, 닭고기 등	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류를 추가 권장 - 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담
	어류	고등어 등	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선이나 두부, 달걀, 소고기, 돼지고기 등으로 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고 버섯, 목이버섯 등 보충을 권장
	우유류	우유	- 두유, 칼슘강화 두유로 대체 - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
	갑각류	새우, 게	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인하고 교차반응으로 다른 갑각류 대체가 힘든 경우 어육류로 대체
	견과류	땅콩, 호두	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장
과일류	복숭아	- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체	
알림 내용	※ 대체식품 제공 시 교차반응 을 반드시 확인한 후 대체하여 제공 바랍니다.		
	식단감수	- 어린이 급식소 사정에 따라 식단이 변경될 경우 식단감수 신청 바랍니다. - 이용방법 : 식단(요청본) 메일 접수 ▶ 식단감수 진행 ▶ 식단(수정본) 및 식단감수 확인서 메일 회신 ※식단표를 임의로 변경하여 발생하는 불이익은 본 센터에서 책임지지 않습니다. - 제공일수 중 50% 미만으로 동일 식품군(대체식품)에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우 식단감수 요청이 필요 없습니다. (단, 다른 식품군으로 변경 또는 조리방법을 변경하여 열량 차이가 발생 할 경우 식단감수가 필요합니다.)	
		구분	동일 식품군 내 대체식품의 예시
		밥류	기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찰쌀밥 등 모든 종류의 잡곡류
		김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이 등 모든 종류의 김치류
		떡·빵류	기호에 맞는 떡과 빵 제공
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱	
	우유 및 유제품(두유 포함)	두유(우유), 호상요구르트, 유아치즈 등 당 함량이 적은 유제품 우유 알레르기가 있는 유아는 두유로 대체	
	육류 및 달걀·두부	소·돼지·닭·오리고기 교차변경 가능, 달걀·두부 교차변경 가능	
	등푸른생선	고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 연어, 병어 등	
흰살생선	명태, 갈치, 가자미, 임연수, 대구, 도미, 조기 등		
채소류(녹색)	시금치, 열무, 근대, 청경채, 썬갓, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등		
채소류(흰색)	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등		
원산지 표시사항	- 원산지 표시(예시)는 원의 식재료 수급상황에 따라 “자체적으로 변경”하여 식단표에 꼭 작성하셔야 합니다. - 원산지 표시 대상 품목(29가지) : 쌀(밥류, 죽류, 누룽지), 배추김치(고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기, 광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 고등어, 뽕장어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 낙지, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세		
	[원산지 표시법 위반 시 과태료] - 미표시 : 300만원 이하의 과태료 - 살아있는 수산물의 원산지를 표시하지 않은 경우 : 5만원 이상 1,000만원 이하의 과태료		
	※ 식품 유형이 식육가공품/수산물가공품이고, 원산지 표시 대상에 포함되는 어·육가공품일 경우 원산지 표시를 해야 합니다. (예 : 어묵, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 돈까스, 치킨까스, 참치 등) · 식육가공품 : 배합 비율 주원료 3순위 이내이며 식품의 유형이 식육가공품인 경우 원산지 표기 대상 (두가지 이상 섞은 경우 함량이 높은 순으로 각각 표시) ★ 예 : 만두류 배합비율 2순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상X / 햄류 배합비율 4순위(돼지고기) - 원산지 표시 대상X / 식육추출가공품류 배합비율 3순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상O · 수산물가공품 : 원산지 표시 대상 15개 품목이 해당되는 경우, 배합 비율 주원료 순위에 상관없이 원산지 표시 대상 ★ 예 : 진미채(오징어:페루산), 참치(다랑어:원양산), 오징어젓갈(오징어:국내산)		
	- 함께 제공된 표준레시피를 꼭 확인하시고 식재료 누락 및 조리법 임의 변경에 주의 바랍니다.		
	- 잡곡밥 제공 시 잡곡량은 5% 이내로 섞어 제공 바랍니다.		
	- 생채소·생과일은 반드시 열소 소독 및 세척 후 조리 바랍니다.		
	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 주의하여 제공 바랍니다.		

◇ 어린이 기호식품 품질인증(☺) ◇

식품의약품안전처는 여름철 수분 보충을 위해 자주 마시는 음료를 선택할 때 일반제품에 비해 당류함량이 적고 영양을 고루 갖춘 품질인증제품을 권장한다. **어린이·청소년의 경우 음료를 통한 당류 섭취율이 높게 나타난다.** 어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량은 49.2g으로, 우리 국민 하루 평균 당류 섭취량 36.4g의 1.4배 수준('18년 기준)이므로, 음료를 통한 당류 섭취 비율이 높아 주의가 필요하다.

* 어린이 기호식품 품질인증제품

- 식품안전관리인증기준(HACCP)에 적합한 제품
- 보존료·타르색소 등을 사용하지 않은 제품
- 식이성유, 비타민 등 2개 이상 영양 성분을 충족하는 제품
- 과채주스의 경우 당류를 인위적으로 첨가하지 않은 제품

* 어린이 기호식품 품질인증제품 정보 확인

- 식품안전나라 누리집에서 제품 상세정보 확인 가능
- 식품안전나라 어린이 기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알람 서비스(<http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow>)
- 10개 유형 107개 업체 총 368개 인증('21. 12. 31. 기준)

| 출처 | 식품의약품안전처(식품안전나라)



어린이 기호식품
품질인증
식품의약품안전처

◇ 10월 푸드브릿지(🍷) 식품 정보 ◇



‘단호박’이란?

단호박은 혈액순환을 도와 붓기제거에 좋으며, 주성분인 베타카로틴은 눈 건강과 감기 예방에 좋아요.

*1단계 놀이 : 할로윈 데이, 단호박 잼오랜턴 만들기(단호박을 이용해 눈, 코, 입 모양으로 잘라 잼오랜턴을 만들어요)

| 출처 | 꿈이 자라나는 초록 노리터 채소야 놀자!!



◇ 10월 세계음식여행(★) 정보 ◇



인도네시아

★ **‘인도네시아’의 룬당(소고기커리두유조림)**

소고기에 코코넛밀크와 각종 향신채, 향신료로 만든 페이스트를 넣어 만든 인도네시아 전통 음식으로 커리로 여겨지기도 합니다. 어린이“룬당”은 발주와 조리가 쉽고 어린이 입맛에 맞게 한국형 레시피로 재구성 하였습니다.

| 출처 | 어린이 다국적 신메뉴 개발 공모전 작품집, 네이버



10월 세계음식여행 레시피							
부찬류	른당(소고기커리두유조림)	열량	만1-2세	69kcal	단백질	만1-2세	7g
			만3-5세	106kcal		만3-5세	10g
만드는 법		재료명		1인 분량(g)			
				만1-2세	만3-5세		
1. 1cm 크기로 자른 소고기는 핏물을 제거하여 준비한다. 2. 깨끗이 씻은 청경채와 애호박은 사방 1cm로 썰고, 양파와 대파는 잘게 다진다. 3. 팬에 콩기름 1/2을 두르고 다진 양파와 대파를 볶는다. 4. 깨끗한 냄비에 남은 콩기름을 두르고 센불로 소고기를 반 정도 익을 정도로 볶는다. 5. ④에 물을 넣고 센불로 끓이다가 물이 끓으면 중간 불로 줄인다. 6. ③에 진간장, 굴소스, 레몬즙, 멸치액젓, 설탕, 카레가루, 생강가루, 후춧가루와 볶아둔 양파, 대파, 두유를 넣고 익힌 불에서 눌러붙지 않도록 저어가며 약 30분간 고기가 부드러워질 때까지 푹 끓인다. 7. 소스가 자박해지면 썰어둔 청경채와 애호박을 넣고 약한 불로 익혀 완성한다.		소고기(사태)		26	40		
		청경채		3	5		
		애호박		7	10		
		양파		7	10		
		대파		3	5		
		두유		5	8		
		물		21	32		
		콩기름		2	3		
		진간장		0.8	1.2		
		굴소스		0.8	1.2		
		레몬즙		0.7	1		
		멸치액젓		0.2	0.3		
		설탕		0.5	0.8		
		카레가루		0.07	0.1		
		생강가루		0.03	0.04		
후춧가루		0.03	0.04				