

* 발행일 : 2026. 9. 18. * 작성자 : 영양사

 포항시 II · 울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 10월 식단표

(1-2세 저녁 식단)

시설명

시립연일어린이집

* 발행처 : 포항시 II울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 9. 11. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 저녁 식단 안내]			1(목)	2(금)							
저녁	※ 저녁 식단은 어린이 급식소에서 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 덜고자 (전날) 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정·변경하였습니다. ※ 토요일 시간연장식은 현장요구도 조사에 따라 제공하지 않습니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			흑미밥 안배운참치국⑤⑥⑨ 돼지고기어묵조림⑤⑥⑪ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 대파무국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥⑨ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨							
kcal/단백질				249 / 8	252 / 7							
일 자	5(월) 대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날							
저녁		백미밥 찰떡국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮ 삼추유자참무침 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 단호박찜 배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국① 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑪ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨								
kcal/단백질		253 / 13	247 / 11	249 / 11								
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)							
저녁	차조밥 감자원장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑪⑫⑬ 미역초무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 돼지간장불고기⑤⑥⑪ 연근들깨무침 깍두기⑨	흑미밥 연두부국⑤ 쇠고기구이⑤⑥ 게맛살브로콜리조림①⑥⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 파프리카닭불고기⑤⑥⑪ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소원장국⑤⑥ 데리야끼돈육조림⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨							
kcal/단백질	253 / 9	246 / 12	251 / 10	250 / 13	260 / 15							
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)							
저녁	쇠고기달걀소보로비빔밥①②⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 망상추셀러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 허니간장달걀조림⑤⑥⑪ 애호박무침 깍두기⑨	잡곡밥 단호박두부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑪ 부추무침 배추김치⑨	차조밥 안배운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑬ 도토리묵채소무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 만두강정①⑤⑥⑪⑫ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨							
kcal/단백질	253 / 10	258 / 12	248 / 12	259 / 8	248 / 9							
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)							
저녁	잡곡밥 어린이육개장⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 모듬채소구이 배추김치⑨	차돌박이파스타⑤⑥⑥⑮ 브로콜리스프② 양배추코울슬로⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물김치국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑪ 연두부달걀찜①⑥ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑪⑫ 배추김치⑨	차조밥 게살달걀국①⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 고구마순원장무침⑤⑥ 깍두기⑨							
kcal/단백질	261 / 10	246 / 7	245 / 9	256 / 15	249 / 11							
원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)										알레르기 유발식품 표시		
쌀	현미	흑미	합쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)	①낙류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬마늘 ⑭생선알 ⑮호두 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳차 * 이 표시는 표제제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
국내산	산	산	산	배추, 고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산			
식·육류가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)					수산물							
참치(다랑어)	훈제오리	동그랑땡	게맛살	오징어								
(원양산)	(오리고기: 국내산)	(돼지고기: 국내산)	(명태: 외국산)	(국내산)								
* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(망어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕징어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 마귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창미(명게), 전복, 방어, 부세												

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치 통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁참이(명게), 전복, 방어, 부세



포항시 II·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 10월 식단표

(3-5세 일반 감수 식단)

시설명

시립연일어린이집

* 발행처 : 포항시 II울릉군어린이급식관리지원센터

* 발행일 : 2026. 9. 18. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 일반 감수 식단 안내]			1(목)	2(금)버섯데이
오전간식				채소죽⑥⑥	콩나물죽⑥⑥
점 심	- 1일 1400kcal, 단백질 25g 기준 - 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			잡곡밥 쇠고기담면국⑥⑥⑥ 미트볼청경채볶음 ⑤⑥⑥⑥⑥ 무나물⑥⑥ 배추김치⑤	기장밥 오징어국⑦ 토마토달걀볶음①⑥⑥ 느타리버섯우유 들깨조림⑤ 배추김치⑤
오후간식				닭꼬치②⑤⑥⑥⑥	노란콩시루떡⑥/ 유기농사과주스
kcal/단백질				618 / 25	676 / 27
일 자	5(월)~대체육일	6(화)~두부데이	7(수)	8(목)	9(금)~한글날
오전간식		미역죽⑥⑥	사과,배	녹두죽⑥	
점 심		훈제오리볶음밥⑥⑥ 순두부백당⑥ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑤	흑미밥 돈육김치국⑤⑥⑥⑥⑥ 김달걀말미①⑥ 참나물무침⑥⑥ 깍두기⑤	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑥⑥ 대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑥⑥ 깍두기⑤	
오후간식		고구마치즈구미②/ 우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑥⑥	
kcal/단백질				616 / 23	611 / 23
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	포도/호상요구르트②	장국죽⑥⑥⑥	바나나,사과	흑임자죽	양송이죽⑥⑥
점 심	기장밥 들깨무찜국 돈육장독묵미⑥⑥⑥⑥ 당근달걀찜① 배추김치⑤	연두부원장덮밥⑥⑥⑥⑥ 채소계살탕 ①⑤⑥⑥⑥⑥ 브로콜리무침 배추김치⑤	닭고기카레라이스 ⑤⑥⑥⑥ 청경채맑은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑤	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지목살구미⑥ 시금치나물⑥⑥ 배추김치⑤	차조밥 홍합살맑은국⑥ 쇠고기조림⑥⑥⑥ 상추겉절이 깍두기⑤
오후간식	칼국수⑥	편감자/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	머묵탕⑥⑥	꿀송편/유기농사과주스
kcal/단백질	621 / 27	608 / 25	655 / 21	667 / 30	648 / 22
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	사과/호상요구르트②	치즈죽②	단감,배	참깨죽	참치죽
점 심	수수밥 애호박새우전국⑤ 영양찜닭⑤⑥⑥⑥ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑤	잡곡밥 참치김치국⑤⑤ 돈육부추볶음⑥⑥⑥⑥ 들기름두부구이⑤ 깍두기⑤	해물볶음밥⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 온도토리묵국⑥⑥⑥⑥ 웨지감자구미② 깍두기⑤	기장밥 아묵국⑥⑥ 달걀파프리카바비큐 ⑤⑥⑥⑥ 오이무침⑥⑥ 깍두기⑤	흑미밥 달걀살찜국① 고등어무조림⑥⑥⑥⑥ 참나물볶음⑥⑥ 배추김치⑤
오후간식	후리가케주먹밥⑥⑥	편단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	시리얼+우유②⑤⑥⑥	바람떡/유기농사과주스
kcal/단백질	603 / 24	647 / 33	627 / 23	640 / 24	682 / 30
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배/호상요구르트②	연두부김죽⑤	굴,바나나	게살죽①⑤⑥⑥⑥	새우죽⑥⑥⑥⑥
점 심	차조밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑥⑥⑥ 청경채나물⑥⑥ 깍두기⑤	수수밥 열갈이된장국⑥⑥ 돼지고기찜⑥⑥⑥⑥ 비타민무침⑥⑥ 깍두기⑤	짜장밥⑥⑥⑥⑥ 미니우동⑥⑥ 불어묵조림⑥⑥ 깍두기⑤	백미밥 쇠고기미역국⑥⑥⑥⑥ 달걀장조림①⑥⑥⑥ 견과류멸치볶음⑥⑥⑥⑥ 배추김치⑤	잡곡밥 북엇국⑥⑥ (수제)동그랑땡 브로콜리볶음①⑤⑥⑥⑥ 찜닭⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식	김치전⑥⑥⑥⑥	편고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑥⑥/ 우유②	하트백설기/ 유기농사과주스
kcal/단백질	612 / 20	611 / 25	613 / 23	667 / 25	671 / 32
원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)					알레르기 유발식품 표시
쌀	현미	흑미	찰쌀	김치(배추, 고춧가루)	김치(배추, 고춧가루)
	국내산			배추	배추
				고춧가루	고춧가루
식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)					수산물
미트볼 (닭고기·국내산)	훈제오리 (오리고기·국내산)	계말살 (명태·외국산)	참치(다랑어) (원양산)	오징어 (국내산)	고등어 (국내산)
* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(갈매), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코드리), 고등어, 갈치, 오징어(전미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세					①난류②우유③메밀④알콩⑤대두 ⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산채⑭호두⑮참깨⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳자 * 야생산채는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 10월 식단표 (3-5세 저녁 식단)

시설명

시립연일어린이집

* 발행처 : 포항시 II울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 9. 11. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 저녁 식단 안내]			1(목)	2(금)
저녁	※ 저녁 식단은 어린이 급식소에서 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 덜고자 (전날) 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정·변경하였습니다. ※ 토요일 시간연장식은 현장요구도 조사에 따라 제공하지 않습니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			흑미밥 안배운참치국⑤⑥⑨ 돼지고기어묵조림⑤⑥⑪ 감자볶음⑤ 깍두기⑩	수수밥 대파무국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥⑪ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑩
kcal/단백질				384 / 13	387 / 11
일 자	5(월) 대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		백미밥 찹쌀국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮ 삼추유자참무침 깍두기⑩	기장밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 단호박찜 배추김치⑩	잡곡밥 달걀찜국① 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑪ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑩	
kcal/단백질		390 / 19	380 / 17	383 / 18	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	차조밥 감자원장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑪⑫⑬ 미역초무침 배추김치⑩	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 돼지간장불고기⑤⑥⑪ 연근들깨무침 깍두기⑩	흑미밥 연두부국⑤ 쇠고기구이⑤⑥ 게맛살브로콜리조림①⑥⑥⑧ 배추김치⑩	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 파프리카닭불고기⑤⑥⑪ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑩	백미밥 미소원장국⑤⑥ 데리야끼돈육조림⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤ 배추김치⑩
kcal/단백질	389 / 14	379 / 18	386 / 16	385 / 20	399 / 23
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	쇠고기달걀소보로비빔밥①②⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 망상추셀러드①⑤ 깍두기⑩	백미밥 감자양파국⑤⑥ 허니간장달걀조림⑤⑥⑪ 애호박무침 깍두기⑩	잡곡밥 단호박두부맑은국⑤⑥⑪ 돼지고기수육⑪ 부추무침 배추김치⑩	차조밥 안배운해물잡곡국⑤⑥⑨⑫⑬ 도토리묵채소무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑩	흑미밥 닭곰탕⑤ 만두강정①⑤⑥⑪⑫ 미숙나물⑤⑥ 배추김치⑩
kcal/단백질	388 / 15	397 / 18	381 / 19	399 / 13	381 / 14
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	잡곡밥 어린이육개장⑤⑥⑪ 치즈달걀말이①②⑤ 모듬채소구이 배추김치⑩	차돌박이파스타⑤⑥⑥⑮ 브로콜리스프② 양배추코울슬로⑤⑥ 깍두기⑩	기장밥 콩나물김치국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑪ 연두부달걀찜①⑥ 깍두기⑩	파프리카볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑪⑫ 배추김치⑩	차조밥 게살달걀국①⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑪ 고구마순원장무침⑤⑥ 깍두기⑩
kcal/단백질	402 / 16	378 / 11	376 / 14	393 / 24	383 / 18
원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)					알레르기 유발식품 표시
쌀	현미	흑미	합쌀	김치(배추, 고춧가루) 배추 고춧가루	김치(배추, 고춧가루) 배추 고춧가루
				돼지고기 국내산	돼지고기 국내산
				알고기 국내산	알고기 국내산
				오리고기 국내산	오리고기 국내산
				쇠고기 국내산	쇠고기 국내산
				두부(콩) 외국산	두부(콩) 외국산
식·음료가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)					①낙구②우유③메밀④알콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬마늘⑭산채⑮호두⑯닭고기⑰쇠고기⑱오징어⑳조개류(굴,전복,홍합포함)㉑참치
참치(다랑어) (원양산)	훈제오리 (오리고기:국내산)	동그랑땡 (돼지고기:국내산)	게맛살 (명태:외국산)	오징어 국내산	
* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(황어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙미(명게), 전복, 방어, 부세					* 이참산물은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.