

10월 식단표

1~2세 죽간식



일자	월	화	수	목	금	토
일자			생일식단	1	2	3[개천절]
오전간식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳자	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴	장국죽⑤⑥⑩ 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치 케이크①②⑤⑥+보리차	쇠고기애호박죽⑤⑥⑩ 잡곡밥 닭살버섯들깨탕⑩ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치 바나나+우유②	달걀채소죽① 백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치 치즈빵①②⑤⑥+우유②	
오후간식	* ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		450.3/13.8	409.7/18.6	451/20.2	
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9	10
오전간식	달걀당근죽⑤	흑임자죽	감자죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②		검은콩두유⑤
중식	백미밥 두부부챗국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달걀②⑤⑥ 도토리묵김치무침⑤⑥ 잘게썬백김치	 한글날 10월 9일	새우굴소스덮밥⑤⑥⑨⑩ 우동국물⑤⑥ 채소달걀찜① 근대나물 잘게썬백김치
오후간식	사과+우유②	물만두⑤⑥⑩⑩⑩+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	단감+우유②		잔치국수⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	350.7/13.8	411.6/16	415.4/12.5	407.7/15.4		366.2/17
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	고구마죽	당근애호박죽	새우살채소죽⑨	참치채소죽	쇠고기죽⑩	두유⑤
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 참나물무침 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무챗국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치	달고기하이라이스⑤⑥⑩ 송늬 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 북어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게썬각두기⑨	안매운김치볶음밥⑤ 맑은육개장⑤⑥⑩ 전만두⑤⑥⑩⑩⑩ 오이무침 잘게썬각두기⑨
오후간식	배+우유②	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	바나나+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②	치즈스틱②⑤⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	415.7/13.7	372.2/12	433.3/14.7	452.4/20.5	468.1/18.8	340.1/17.1
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	두부채소죽⑤⑥	전복죽⑩	달걀배추죽①	누룽지죽	달걀채소죽⑩	검은콩두유⑤
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑩⑦ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 달걀팻국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치	쇠고기불고기덮밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 양배추샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	사과+우유②	포마김밥⑤⑩+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	단감+우유②	카스테라①②⑥+우유②	수제바나나우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398.6/16.8	379.6/13.5	433.2/13.4	381.8/18.1	465.3/19.5	364.2/15.8
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	콩나물무죽⑤	새우살양파죽⑨	참깨죽	쇠고기채소죽⑩	두부김죽⑤	두유⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기배춧국⑩ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 숙주부추무침 잘게썬각두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑦ 당근스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 들깨무챗국 돼지고기수육⑩ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩⑩⑩ 훈제오리볶음 청경채나물⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	배+우유②	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	바나나+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	388.8/18.4	389.1/17.1	419/17.7	379.1/16.6	464.4/19.4	395.2/16.6

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기			돼지고기	닭고기
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우 / 육우 / 젓소)				
	산	산	산	산	산	산	산	산	산			산	산
	수산물				식육·어육가공품								
	고등어	오징어	전복	참치()		진미(오징어)		훈제오리(오리고기)					
산	산	산	산	산	산	산	산	산					

- 발행호: 제2026-10호
- 발행일: 2026.9.18.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



원산지 표시

1~2세 죽간식



일자	일	화	수	목	금	토
일자			생일식단	1	2	3[개천절]
오전간식			쌀: 쇠고기():	산 쌀: 쇠고기():	산 쌀:	산
중식			쌀: 치킨(닭고기): 배추:	산 쌀: 산 닭고기: 산 두부(콩): 배추:	산 쌀: 산 배추:	산 쌀: 산 배추:
오후간식						
일자	5[대체공휴일]	6	7[잔반업DAY]	8	9	10
오전간식	쌀: 닭고기:	산 쌀:	산 쌀:	산 쌀:	산 쌀:	
중식	쌀: 두부(콩): 배추:	산 쌀: 산 쇠고기(): 산	산 쌀: 산 돼지고기: 배추:	산 쌀: 산 닭고기: 산 배추:	산 쌀: 산 돼지고기: 산 배추:	쌀: 배추:
오후간식						
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	쌀:	산 쌀:	산 쌀:	산 쌀: 참치():	산 쌀: 쇠고기():	산
중식	쌀: 쇠고기(): 배추:	산 쌀: 산 배추:	산 쌀: 산 닭고기: 배추:	산 쌀: 산 두부(콩): 산 배추:	산 쌀: 산 돼지고기: 산 배추:	쌀: 배추: 쇠고기():
오후간식						
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	쌀: 두부(콩):	산 쌀: 전복:	산 쌀:	산 쌀:	산 쌀: 닭고기:	산
중식	쌀: 배추:	산 쌀: 산 닭고기: 배추:	산 쌀: 산 두부(콩): 산 배추:	산 쌀: 산 오징어: 산 돼지고기: 배추:	산 쌀: 산 고등어: 산 배추:	쌀: 산 쇠고기():
오후간식		쌀:	산			
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	쌀:	산 쌀:	산 쌀:	산 쌀: 쇠고기():	산 쌀: 두부(콩):	산
중식	쌀: 닭고기: 배추:	산 쌀: 산 쇠고기(): 산 참치():	산 쌀: 산 돼지고기: 산 순두부(콩): 진미(오징어): 배추:	산 쌀: 산 배추:	산 쌀: 산 돼지고기:	쌀: 산 훈제오리(오리고기): 배추:
오후간식						쌀: 산

※ 쌀, 배추김치 등 공통적으로 사용되는 품목의 원산지는 일괄표시를 할 수 있습니다.

※ 어린이 급식소의 상황에 맞게 식단, 식재료를 변경할 경우 원산지 표시를 변경하여 작성하여 주시기 바랍니다. (식단감수 포함)

※ 식육·어육가공품의 경우 식품표시사항을 확인한 후 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.

- 발행호: 제2026-10호
- 발행일: 2026.9.18.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 향아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」

- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



10월 식단 안내문

1. 식단 구성의 기준

연령	체위 기준		열량	단백질	센터제공 식단의 열량
	신장(cm)	체중(kg)	필요 추정량(kcal)	권장 섭취량(g)	추정량(kcal)
1-2세	86.4	12.5	900	20이상	390~440(간식포함)
3-5세	105.4	17.4	1,400	25이상	600~680(간식포함)

2. 식단제공 시 안내사항

- ▶ 매일 제공되는 식단은 0세 이유식식단(초기, 중기, 후기), 1~2세, 3~5세 연령별로 일반간식, 죽간식, 석식이 제공됩니다. 따라서 각 원의 상황에 맞게 선택하여 사용하도록 합니다.
- ▶ **셋째 주 수요일은 특화식단인 저염 식단을** 제공합니다. (국 없는 날)
- ▶ 매일 **생일잔치** 식단을 제공합니다. 일자는 원의 일정에 따라 변경하여 사용하도록 합니다.
- ▶ 매주 수요일, 토요일은 유아들의 기호도를 고려한 **일품식**을 제공합니다.
- ▶ 매주 월요일, 금요일은 **백미밥**을 제공하며 화요일, 목요일은 **잡곡밥**을 제공합니다. 잡곡밥의 경우 쌀과 잡곡의 비율을 10:1로 제공하도록 하고 충분히 불린 후 사용하고, 콩과 같은 잡곡은 으깨어 제공하여 영·유아의 소화여 부담이 없도록 합니다.
- ▶ 임의로 식단을 수정하여 발생 된 문제는 센터의 책임이 없음을 알려드립니다.

3. 식단감수 안내사항

- ▶ 식재료의 공급이 어렵거나 부득이하게 원내 사정으로 인하여 식단을 변경해야 할 경우에는 식단감수를 신청하거나 센터에서 제공하는 대체 메뉴를 참고하시어 **동일 식품군 내에서 조리법 변경 없이 변경**하여 사용하시면 됩니다.
- ▶ **식단에 대한 전면 감수(기존식단표의 50% 이하 까지만 식단감수 가능)는 불가합니다.**
- ▶ 식단감수 신청기간은 **매월 식단 제공일 ~ 해당 월 말일까지**입니다.

4. 대체식품

- ▶ 식품 공급 상황을 고려하여 대체식품을 제공하니 참고하시기 바랍니다.
 - 해산물 → 꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어 등
 - 육류 → 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
 - 계절 과일 → 사과, 배, 멜론, 바나나, 포도, 복숭아, 거봉 등
 - 빵 → 단팃빵, 롤케이크, 모닝빵, 머핀, 카스테라, 핫케이크, 식빵, 소보로, 케이크 등
 - 밥 → 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 완두콩밥, 검정콩밥, 옥수수밥, 보리밥, 찹쌀밥 등
 - 채소 → 우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추 등
 - 김치류 → 배추김치, 깍두기, 포기김치, 석박지 등
 - 우유② 및 유제품 → 우유②, 호상요구르트, 액상요구르트(저당 제품 권장), 짜먹는요구르트, 치즈 등

5. 알레르기 유발식품

- ▶ ① 난류(가금류) ② 우유② ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우) ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한하고 동일 군의 대체식품으로 제공하도록 합니다.
- ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

6. 원산지 표시

- ▶ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 시행령」 제3조(원산지 표시대상)에 따라 기재하여 공개하여야 합니다.
- ▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물	쇠고기(국내산 육종구분-한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·갈비가공품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지)
	쌀 [밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(쌀 가공품 포함), 찹쌀, 현미, 찌쌀 포함]
	배추김치 - 배추(얼갈이 배추, 봄동 배추 포함) - 고춧가루
	콩 [두부류(두부를 가공한 식품, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)]
수산물	광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기(해당 수산물 가공품 포함), 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세, 다랑어 * 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·기타어묵가공품), 묵류, 젓갈류, 수산통조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장

- ※ 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산”으로 표시하고 쇠고기(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항을 표시합니다.
- ※ 거래명세서와 원산지 표시되어 있는 라벨, 영수증 등은 증빙서류로 보관해야 합니다.
- ※ 원산지 일괄표시 및 세부표시는 식단표 앞면과 뒷면에 표기되어 있으니 참고하시고 어린이 급식소에서 사용하는 식재료 맞추어 작성하여 주시기 바랍니다.

7. 10월 식단 안내사항

- ▶ 안동센터 식단에서 제공되는 메뉴는 조리안내서를 참고해주시기 바랍니다.
- ▶ 주 5일 식단표와 주 6일 식단표를 메일에 첨부합니다. 필요하신 식단표를 선택하여 사용해 주시길 바랍니다.
 - 주 5일 식단표: 월요일 ~ 금요일 식단표
 - 주 6일 식단표: 월요일 ~ 토요일 식단표
- ▶ 1-2세(12개월~35개월) 유아에게 동글동글한 음식(예: 메추리알, 방울토마토, 포도 등) 제공 시 세로 방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하고, 제공 시 주의해주시기 바랍니다.
- ▶ ‘잔반없Day’ 안내
 - 10월 7일에는 2025년 12월에 진행한 선호조사를 반영하여 다먹는날 ‘잔반없Day’가 제공됩니다.
- ▶ 10월 신메뉴 안내
 - 10월 20일에는 ‘감자미역국’이 중식의 신메뉴로 제공됩니다. (식품안전나라: 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 8권)
- ▶ 10월 식재료 수급조사
 - 10월 수급이 되지 않은 식재료는 식재료 수급조사표에 표시하여 센터에서 방문 시 알려주시기 바랍니다.
- ▶ 원산지 표시 안내
 - 센터에서는 생선까스, 미니핫도그에 대해 가공식품을 기준으로 원산지를 표시하였으니 직접 제조하는 시설에서 사용하는 식재료(돼지고기, 쇠고기, 오징어 등)에 따라 원산지를 표시하여 주시길 바랍니다.
- ▶ 조리안내서 안내
 - 조리안내서의 식재료의 양은 가식부 기준으로 작성되었으니, 발주 시 참고하여 주시기 바랍니다.

▶ 10월 식단에 맛살, 크래미, 어묵, 생선까스, 미니핫도그에 대한 원산지 일괄표시를 식단표 하단에서 제외하였습니다. 식육·어육가공품의 경우 해당 제품의 식품표시사항을 확인 후 식단표 하단에 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.

- 맛살, 크래미: 주재료에 꽃게살, 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
- 어묵: 주재료에 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
- 생선까스: 주재료에 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
- 미니핫도그: 직접 제조하는 시설에서 햄(비엔나, 소시지)을 사용하는 경우 원산지 표시 대상

▶ 알레르기 표시 안내

- 어린이 급식소에서 사용하는 가공식품(예: 해물완자전, 떡갈비, 동그랑땡, 만두 등)마다 재료(알레르기 유발식품)가 다를 수 있으므로 재료를 확인하시어 필요 시 알레르기 표시를 수정하여 주시기 바랍니다.
- 안동센터에서 안내드린 식재료 외에 추가되는 식재료가 있을 경우 어린이 급식소에서 재료를 확인하시어 알레르기 표시를 수정하여 주시기 바랍니다.

(예시: 국·찌개·탕·볶음·무침요리 간장 사용 시-⑤,⑥ 표시)