

2026년 10월 식단표

* 대상 : 만 1~2세 * 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 식단 유형 : 중형

해오름어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜			수	목	금	토
오전간식	푸드브릿지(편식예방) → 이달 편식 예방 메뉴 '토마토하이라이스', '토마토' 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up! → 이달 건강 메뉴 '연근전' 알레르기 유발 식품 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔		QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요. 	1 달살콩나물국⑤⑥⑩ 기장밥 조갯살무국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ * 백김치 찰보리밥①②④, 우유② 481/19	2 시금치양파죽 쌀밥 표고버섯맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑦ * 백김치(무절임) * 백김치(무절임) 자른 포도, 우유② 408/16	3 개천절 
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	5 대체공휴일	6	7 푸드브릿지	8	9 한글날	10
오전간식						
점심			동태살당근죽 쌀밥 아욱국⑤⑥ * 돼지고기간장두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 * 백김치(무절임) 간장비빔국수⑤⑥ 402/16	순두부죽⑤⑥ 토마토하이라이스 ⑤⑥⑫⑬ (소고기, 토마토, 채소) 달걀파국① 탕수만두⑤⑥⑩ 파프리카피클 멜론, * 아기요거트② 460/16	브로콜리버섯죽 쌀밥 수제비국⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑩ 김구이⑤⑥ * 어린이김치 치즈빵①②④, 우유② 496/18	파프리카양파죽 소보로덮밥 ⑤⑥⑩ (돼지고기, 오이, 당근) * 실파콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 우유② 359/13
오후간식						
열량/단백질						
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	달걀죽①	누룽지참깨죽	우영감자죽	소고기가지죽⑤⑥⑬	채소죽	아몬드죽
점심	* 쌀밥 열갈이국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 황태국 두부짜장조림⑤⑥ 가지나물무침 * 백김치(무절임)	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기대파구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 모닝빵①②⑤⑥, 우유② 531/18	* 쌀밥 사골파국⑬ 안동찜닭⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	미트볼스파게티 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 크림수프②⑤⑥⑩⑫⑬ 오이피클 과채주스 우유② 441/14
오후간식	찐 고구마, 우유②	* 치즈주먹밥②⑤	바나나, 우유②	굴, * 아기요거트②		
열량/단백질	506/17	408/14	432/17	410/17		
날짜	19	20	21	22	23 우리구미	24
오전간식	두부부추죽⑤	양배추당근죽	열무양파죽⑤⑥	전복죽⑩	고구마죽	참쌀무죽
점심	쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 달걀브로콜리조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ * 백김치(무절임)	단호박짜장라이스 ⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 마카로니콘샬레①⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 * 소고기탕국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 숙주나물무침 * 백김치 잼샌드위치①②⑤⑥, 우유② 475/20	쌀밥 달콤탕⑤ 연두부&양념장⑤⑥ 연근전 ⑤⑥ * 어린이깍두기 파인애플, 우유② 469/17	감자양파국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양배추나물 * 무절임 우유② 393/16
오후간식	배, 우유②	* 다진 유부초밥⑤	사과, 우유②			
열량/단백질	429/20	436/16	431/12	475/20		
날짜	26	27	28	29	30 푸드브릿지	31
오전간식	소고기연근죽⑤⑥⑬	들깨배추죽	시금치당근죽	채소죽	영양달국⑤	바나나오트밀죽②
점심	* 쌀밥 콩나물국⑤ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 오이무침 * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 감파파망조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	달걀양파덮밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ * 백김치(무절임)	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 단배추나물 * 무절임 카스텔라①②⑤⑥, 우유② 500/16	* 쌀밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ * 백김치	게맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 미니우동국⑤⑥ * 백김치(무절임) 과채주스 우유② 365/13
오후간식	바나나	* 미니한도그 ①②⑤⑥⑩⑬, 우유②	자른 샤인머스켓, * 아기요거트②		토마토 ⑩, 우유②	
열량/단백질	409/13	518/22	374/14		430/17	

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. * 과일은 다른 계절과일로 변경될 수 있습니다. * 열량: kcal, 단백질: g



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문



- ▶ 구미센터에서 제공되는 식단은 만 1~2세 1일 에너지 필요추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.
- ▶ 구미센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/gumi/>, 정보제공 → 월간식단 및 표준레시피) 또는 카카오톡 채널에서 식단표, 표준레시피, 식단 관련 통신 자료 등을 확인하실 수 있습니다.

▶ 메뉴 구성

- 신선한 과일 및 채소 간식을 주 3회 이상 제공합니다.
- 식단표와 급식(운영)일지, 보존식 기록표에는 실제 제공한 메뉴명을 기입해 주시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단은 시설에서 원하는 날에 대체하여 사용 가능합니다.(식단 감수 불필요)
→ 단, 대체 제공 시 메뉴(오전 및 오후간식, 점심) 변경 없이 그대로 사용해 주시기 바랍니다.

	생일 식단 1	생일 식단 2		견학 식단 1	견학 식단 2
오전간식	채소죽	채소죽	오전간식	식빵⑧, 딸기잼①②④ 우유②	삶은 달걀①, 보리차
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치(무절임)	쌀밥 돌깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치(무절임)	점심	유부초밥⑤ 찐만두⑤⑥⑩ 과채주스	소고기주먹밥⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 과채주스
오후간식	케이크①②⑤⑥, 바나나	케이크①②⑤⑥, 바나나	오후간식	바나나	바나나
열량/단백질	433/12	428/14	열량/단백질	507/16	362/13

- ▶ 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발물질이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다.
- 제시된 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 나타날 수 있으니, 각별히 주의하시기 바랍니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 식품표시사항(원포장지) 내 알레르기 유발물질을 확인 후 제공하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

▶ 원산지 표시

- 원산지 표시 대상 식품 사용 시 올바른 원산지를 표기해 주세요. 표기가 미흡할 경우 과태료가 부과될 수 있습니다.
→ 도축검사증명서, 거래명세서, 영수증 등 증빙자료를 보관해야 합니다.

원산지 표시 대상
①소고기 ②돼지고기 ③닭고기 ④오리고기 ⑤양고기 ⑥염소고기(유산양 포함) → 식육·포장육·식육가공품 포함 ⑦쌀(밥, 죽, 누룽지) ⑧배추김치(배추, 고춧가루) ⑨콩(두부류, 콩국수, 콩비지) → 농산물 가공품 포함 ⑩넙치 ⑪조피볼락 ⑫참돔 ⑬미꾸라지 ⑭낙지 ⑮뱀장어 ⑯명태·동태(황태, 북어 등 건조한 것 제외) ⑰고등어 ⑱갈치 ⑲오징어 ⑳꽃게 ㉑참조기 ㉒다랑어 ㉓아귀 ㉔주꾸미 ㉕방어 ㉖전복 ㉗부세 ㉘우렁쉥이(명게) ㉙가리비 → 수산물 가공품 포함

▶ 식단 감수

- 시설 특성에 따라 다른 식품군 또는 열량 변화가 큰 조리방법으로 변경해야 하는 경우 변경한 식단표와 식단 감수 요청서를 메일로 발송해 주시기 바랍니다. 식단 감수 기간은 전월 15일에서 23일까지입니다.
- 임의로 식단을 변경할 경우, 식단과 관련된 문제 발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

- ▶ 식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설은 문의 바랍니다. ☎ 전화 : 054)443-0270~4, FAX : 054)443-0269

