

2026년 10월 식단표

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

국공립자이더포레어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜	10월 1일		10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일
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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔		QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요. 	달걀콩나물죽⑤⑥⑩ 기장밥 조갯살무국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ * 백김치 찰보리밥①②⑥, 우유② 481/19	시금치양파죽 쌀밥 표고버섯맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑦ * 백김치(무절임) 자른 포도, 우유② 408/16	 개천절
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일
오전간식	5 대채공휴일	6 동태살당근죽	7 푸드브릿지	8 브로콜리버섯죽	9 한글날	10 파프리카양파죽
점심		쌀밥 아욱국⑤⑥ * 돼지고기간장두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 * 백김치(무절임) 간장비빔국수⑤⑥ 요구르트② 402/16	순두부죽⑤⑥ 토마토하이라이스 ⑤⑥⑩⑬ (소고기, 토마토, 채소) 달걀파국① 탕수만두⑤⑥⑩ * 백김치 멜론, 플레인요거트② 460/16	쌀밥 수제비국④ 닭안심채소볶음⑤⑥⑩ 김구이⑤⑥ * 백김치 치즈빵①②⑥, 우유② 496/18		파프리카양파죽 소보로덮밥 ⑤⑥⑩ (돼지고기, 오이, 당근) * 실파콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 우유② 359/13
오후간식						
열량/단백질						
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	달걀죽①	누룽지참깨죽	우엉감자죽	소고기가지죽⑤⑥⑩	채소죽	아몬드죽
점심	* 쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 황태국 두부짜장조림⑤⑥ 가지나물무침 * 백김치(무절임) * 치즈주먹밥②⑤ 요구르트② 408/14	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기대파구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 모닝빵①②⑤⑥, 우유② 531/18	* 쌀밥 사골파국⑩ 안동찜닭⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	크림수프②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 오이피클 과채주스 우유② 441/14
오후간식	찐 고구마, 우유②		바나나, 우유②		굴, 플레인요거트②	우유②
열량/단백질	506/17	408/14	432/17	531/18	410/17	441/14
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	두부부추죽⑤	양배추당근죽	열무양파죽⑤⑥	전복죽⑩	23 우리구미	24
점심	쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 달걀브로콜리조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ * 백김치(무절임)	단호박짜장라이스 ⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 마카로니콘샬레①⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 * 소고기탕국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 숙주나물무침 * 백김치 젠샌드위치①②⑤⑥, 우유② 475/20	고구마죽 쌀밥 달콤탕⑩ 연두부&양념장⑤⑥ 연근전 ⑤⑥ * 백김치	찹쌀무죽 쌀밥 감자양파국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양배추나물 * 무절임 우유② 393/16
오후간식	배, 우유②	다진유부초밥⑤ 요구르트②	사과, 우유②		파인애플, 우유②	우유②
열량/단백질	429/20	436/16	431/12	475/20	469/17	393/16
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	소고기연근죽⑤⑥⑩	들깨배추죽	시금치당근죽	채소죽	30 푸드브릿지	31
점심	* 쌀밥 콩나물국⑤ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 오이무침 * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자피망조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	달걀양파덮밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ * 백김치(무절임)	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 단배추나물 * 무절임 카스텔라①②⑤⑥, 우유② 500/16	영양달걀죽⑩ * 쌀밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ * 백김치 토마토 ⑩, 우유② 430/17	바나나오트밀죽② 게맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 미니우동국⑤⑥ * 백김치(무절임) 과채주스 우유② 365/13
오후간식	바나나, 우유②	* 미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬, 우유②	자른 샤인머스켓, 플레인요거트②			
열량/단백질	409/13	518/22	374/14	500/16	430/17	365/13

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물							
	국내산	배추	고춧가루	두부	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	동태	전복	고등어					
		국내산	국내산	국내산						러시아산	국내산	국내산					
		진미채무침		갯잎참치전						사골파국		미트볼스파게티		너비아니구이			
		진미채		참치						사골국수		미트볼		너비아니			
오징어채	페루산	가다랑어	원양산	한우(잡뼈)	국내산	돼지고기	국내산	소고기,돼지고기	국내산								

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. * 과일 = 다른 제철과일로 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	식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	삶은 달걀①, 보리차
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치(무절임)	쌀밥 돌깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치(무절임)	점심	유부초밥⑤ 찐만두⑤⑥⑩ 과채주스	소고기주먹밥⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 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 ⑧게 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