



2026년 10월

만1-2세 죽식형(주5회)


 사천시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare's Foodservice Management


사천어린이집

표시는 제철재료입니다. 표시는 자연간식입니다.

| 일자     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            | 생일식단                                                                 | 1(목)                                                              | 2(금)                                                                                | 3(토)                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 달걀죽1                                                              | 애호박죽5.6                                                                             |                                                                                                   |
| 점심     | <b>식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다.</b><br><b>◆식단감수는 9/29까지 매일로 보내주시기 바랍니다.</b><br><b>◆ 발행일: 2026년 9월 18일</b><br><b>◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀</b><br><b>전화번호 055-786-7201(영양팀)</b><br><b>◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.</b> |                                                            |                                                                      | 잡곡밥                                                               | 잡곡밥                                                                                 | <b>개천절</b><br> |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 콩나물국5                                                             | 감자된장국5.6                                                                            |                                                                                                   |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 고등어조림5.6.7                                                        | 두부구이5.6                                                                             |                                                                                                   |
|        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 무나물5.6                                                            | 어묵짜장볶음1.5.6.10.15.16.18                                                             |                                                                                                   |
|        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 배추김치9                                                             | 배추김치9                                                                               |                                                                                                   |
|        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 찐단호박, 우유2                                                         | 키위, 우유2                                                                             |                                                                                                   |
|        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      | 402/18                                                            | 405/13                                                                              |                                                                                                   |
| 일자     | 5(월)                                                                                                                                                                                                                 | 6(화)                                                       | 7(수)                                                                 | 8(목)                                                              | 9(금)                                                                                | 10(토)                                                                                             |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                      | 연두부죽5                                                      | 시금치죽                                                                 | 전복죽18                                                             | 한글날                                                                                 | 우유2                                                                                               |
| 점심     | <b>대체공휴일</b>                                                                                                                                                                                                         | 잡곡밥<br>들깨토란국5.6<br>순살닭찜5.6.15<br>죽나물<br>배추김치9              | 돼지고기카레라이스5.6.10<br>가쓰오장국5.6<br>해물완자전1.5.6.9.17<br>깍두기9               | 잡곡밥<br>안매운육개장5.6.16<br>달걀말이1.5<br>애호박나물5.9<br>배추김치9               |  | 참치주먹밥5<br>두부장국5.6<br>미니돈가스1.2.5.6.10<br>깍두기9                                                      |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                      | 맛살전1.5.6.8, 우유2                                            | 배, 우유2                                                               | 찐고구마, 우유2                                                         |                                                                                     | 도넛1.2.6                                                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                      | 405/17                                                     | 426/16                                                               | 459/16                                                            |                                                                                     | 429/16                                                                                            |
|        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                      |                                                                   |                                                                                     |                                                                                                   |
| 일자     | 12(월)                                                                                                                                                                                                                | 13(화)                                                      | 14(수)                                                                | 15(목)                                                             | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                                             |
| 오전간식   | 현미죽                                                                                                                                                                                                                  | 흰살생선죽5.6                                                   | 병아리콩죽5                                                               | 달걀죽15                                                             | 미역죽5.6                                                                              | 우유2                                                                                               |
| 점심     | 잡곡밥<br>부추된장국5.6<br>돼지불고기5.6.10<br>청경채나물5.6<br>깍두기9                                                                                                                                                                   | 잡곡밥<br>두부당국5.6<br>훈제오리구이<br>연근흑임자소스무침1.5.6<br>배추김치9        | 콩나물비빔밥5.6<br>달걀국1<br>탕수육1.5.6.10<br>깍두기9                             | 잡곡밥<br>표고버섯된장국5.6<br>삼치구이5.6<br>김자반5.6<br>배추김치9                   | 잡곡밥<br>감자맑은국5.6<br>쇠고기장조림5.6.16<br>명엽채볶음5.6<br>배추김치9                                | 잔멸치볶음밥5.6<br>실파맑은국5.6<br>너비아니구이5.6.16<br>깍두기9                                                     |
| 오후간식   | 사과, 우유2                                                                                                                                                                                                              | 다진유부주먹밥5.6, 우유2                                            | 씨없는포도, 우유2                                                           | 단호박범벅1.5, 우유2                                                     | 오이스틱, 떠먹는요구르트2                                                                      | 밤식빵12.5.6                                                                                         |
| 열량/단백질 | 378/16                                                                                                                                                                                                               | 479/18                                                     | 485/18                                                               | 402/22                                                            | 396/17                                                                              | 390/18                                                                                            |
| 일자     | 19(월)                                                                                                                                                                                                                | 20(화)                                                      | 21(수)                                                                | 22(목)                                                             | 23(금)                                                                               | 24(토)                                                                                             |
| 오전간식   | 브로콜리죽5.6                                                                                                                                                                                                             | 단호박죽                                                       | 가지죽                                                                  | 조갯살죽18                                                            | 파프리카죽                                                                               | 우유2                                                                                               |
| 점심     | 잡곡밥<br>시금치된장국5.6<br>닭다리살구이2.5.6.15<br>당근채볶음5<br>배추김치9                                                                                                                                                                | 잡곡밥<br>쇠고기무국5.6.16<br>두부조림5.6<br>느타리버섯나물5.6<br>배추김치9       | 잡곡밥<br>미소장국5.6<br>돈가스+소스1.5.6.10.12.16<br>양상추샐러드(오리엔탈드레싱)5.6<br>깍두기9 | 잡곡밥<br>유부맑은국5<br>간장채볶음5.6.10<br>콩나물무침5<br>배추김치9                   | 잡곡밥<br>잘게썬오징어국5.6.17<br>달걀찜1<br>들깨배추나물<br>깍두기9                                      | 돼지불고기덮밥5.6.10<br>우동국물5.6<br>마카로니샐러드1.5<br>깍두기9                                                    |
| 오후간식   | 토마토, 우유2                                                                                                                                                                                                             | 간장비빔국수5.6, 우유2                                             | 단감, 우유2                                                              | 찐감자, 우유2                                                          | 키위, 우유2                                                                             | 카스텔라1.2.6                                                                                         |
| 열량/단백질 | 386/14                                                                                                                                                                                                               | 424/15                                                     | 404/13                                                               | 440/18                                                            | 382/17                                                                              | 408/13                                                                                            |
| 일자     | 26(월)                                                                                                                                                                                                                | 27(화)                                                      | 28(수)                                                                | 29(목)                                                             | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                                             |
| 오전간식   | 청경채죽5.6                                                                                                                                                                                                              | 쇠고기죽5.6.16                                                 | 당근양파죽                                                                | 달걀숨살죽15                                                           | 새송이버섯죽                                                                              | 우유2                                                                                               |
| 점심     | 잡곡밥<br>애호박맑은국<br>쇠불고기5.6.16<br>오이무침5.6<br>배추김치9                                                                                                                                                                      | 잡곡밥<br>안매운김치콩나물국5.6.9<br>메추리알장조림1.5.6<br>부추두부무침5.6<br>깍두기9 | 목살볶음밥5.6.10.18<br>무채국5.6<br>새우데리야끼볶음5.6.9<br>배추김치9                   | 잡곡밥<br>홍합살미역국5.6.18<br>함박스테이크1.5.6.10.12.16<br>브로콜리나물5.6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>순두부백당5<br>다진돼지고기감자조림5.6.10<br>잔멸치볶음5.6<br>배추김치9                              | 토마토소파게티<br>2.5.6.10.12.15.16.18<br>크림스프2.5.6.15.16<br>치킨너겟1.2.5.6.15<br>깍두기9                      |
| 오후간식   | 배, 우유2                                                                                                                                                                                                               | 팽이버섯전1.5.6, 우유2                                            | 씨없는포도, 우유2                                                           | 케이크1.2.5.6, 우유2                                                   | 굴, 우유2                                                                              | 고로케5.6                                                                                            |
| 열량/단백질 | 387/13                                                                                                                                                                                                               | 422/17                                                     | 386/15                                                               | 500/20                                                            | 409/17                                                                              | 407/13                                                                                            |

| ★쌀     |      | ★김치 |      | ★쇠고기 |      |      |      | ★돼지고기           |     | ★닭고기 |   | ★오리고기 |   |
|--------|------|-----|------|------|------|------|------|-----------------|-----|------|---|-------|---|
| 밥/죽    | 누룽지  | 배추  | 고춧가루 | 국내산  |      | 수입산  |      | 국내산             |     | 국내산  |   | 국내산   |   |
| 국내산    | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 한우   |      | 산    |      | 국내산             |     | 국내산  |   | 국내산   |   |
| ★콩(대두) |      |     |      | ★전복  | ★고등어 | ★오징어 | 꽃게   | ★명태<br>(동태,코다리) | 주꾸미 | 낙지   |   |       |   |
| ★두부    | ★콩국수 | 콩비지 |      |      |      |      |      |                 |     |      |   |       |   |
| 국내산    | 산    | 산   | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 산    | 러시아산 | 산               | 산   |      | 산 |       | 산 |

| ★식육·어육가공품 |     |       |       |      |        |     |      |      |  |  |  |  |  |
|-----------|-----|-------|-------|------|--------|-----|------|------|--|--|--|--|--|
| 함박스테이크    |     | 해물완자전 | 미니돈가스 | 탕수육  | 너비아니구이 |     | 돈까스  | 치킨너겟 |  |  |  |  |  |
| 돼지고기      | 쇠고기 | 오징어   | 돼지고기  | 돼지고기 | 돼지고기   | 닭고기 | 돼지고기 | 닭고기  |  |  |  |  |  |
| 국내산       | 산   | 국내산   | 국내산   | 국내산  | 국내산    | 산   | 국내산  | 국내산  |  |  |  |  |  |

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓  
 \*야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시 ① 쌀(밥, 죽, 누룽지) ② 배추김치(배추, 고춧가루) ③ 쇠고기(국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소) ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기  
 ⑧ 수산물(낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세) ⑨ 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)  
 ▶ 농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조조각육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용유지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품)  
 ▶ 명태 (복어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.



2026년 10월

만3-5세 죽식형(주5회)

사천시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

사천어린이집

● 표시는 제철재료입니다. ◆ 표시는 자연간식입니다.

| 일자     |                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                      | 1(목)                                                               | 2(금)                                                           | 3(토)                                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                      | 달걀죽1                                                               | 애호박죽5.6                                                        |                                                                              |
| 점심     | 식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다.<br>◆식단감수는 9/29까지 메일로 보내주시기 바랍니다.<br>◆ 발행일: 2026년 9월 18일<br>◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀<br>전화번호 055-786-7201(영양팀)<br>◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다. |                                                            |                                                                      | 잡곡밥<br>콩나물국5<br>●고등어조림5.6.7<br>무나물5.6<br>배추김치9                     | 잡곡밥<br>감자된장국5.6<br>두부구이5.6<br>어묵찌장볶음1.5.6.10.15.16.18<br>배추김치9 | 개천절<br>                                                                      |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                      | ●찐단호박, 우유2                                                         | ◆키위, 우유2                                                       |                                                                              |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                      | 618/27                                                             | 624/20                                                         |                                                                              |
| 일자     | 5(월)                                                                                                                                                                       | 6(화)                                                       | 7(수)                                                                 | 8(목)                                                               | 9(금)                                                           | 10(토)                                                                        |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                            | 연두부죽5                                                      | 시금치죽                                                                 | 전복죽18                                                              | 한글날                                                            | 우유2                                                                          |
| 점심     | 대채공휴일                                                                                                                                                                      | 잡곡밥<br>●들깨토란국5.6<br>순살달걀5.6.15<br>숙주나물<br>배추김치9            | 돼지고기카레라이스5.6.10<br>가쓰오장국5.6<br>해물완자전1.5.6.9.17<br>깍두기9               | 잡곡밥<br>안매운육개장5.6.16<br>달걀말이1.5<br>애호박나물5.9<br>배추김치9                |                                                                | 참치주먹밥5<br>두부장국5.6<br>미니돈까스1.2.5.6.10<br>깍두기9                                 |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                            | 맛살전1.5.6.8, 우유2                                            | ◆배, 우유2                                                              | ◆찐고구마, 우유2                                                         |                                                                | 도넛1.2.6                                                                      |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                            | 623/27                                                     | 655/25                                                               | 707/25                                                             |                                                                | 660/24                                                                       |
| 일자     | 12(월)                                                                                                                                                                      | 13(화)                                                      | 14(수)                                                                | 15(목)                                                              | 16(금)                                                          | 17(토)                                                                        |
| 오전간식   | 현미죽                                                                                                                                                                        | 흰살생선죽5.6                                                   | 병아리콩죽5                                                               | 달죽15                                                               | 미역죽5.6                                                         | 우유2                                                                          |
| 점심     | 잡곡밥<br>부추된장국5.6<br>돼지불고기5.6.10<br>청경채나물5.6<br>깍두기9                                                                                                                         | 잡곡밥<br>두부당국5.6<br>훈제오리구이<br>●연근흑임자소스무침1.5.6<br>배추김치9       | 콩나물비빔밥5.6<br>달걀국1<br>탕수육1.5.6.10<br>깍두기9                             | 잡곡밥<br>표고버섯된장국5.6<br>삼치구이5.6<br>김자반5.6<br>배추김치9                    | 잡곡밥<br>감자맑은국5.6<br>쇠고기장조림5.6.16<br>명엽채볶음5.6<br>배추김치9           | 잔멸치볶음밥5.6<br>실파맑은국5.6<br>너비아나구이5.6.16<br>깍두기9                                |
| 오후간식   | ◆사과, 우유2                                                                                                                                                                   | 다진유부주먹밥5.6, 우유2                                            | ◆씨없는포도, 우유2                                                          | 단호박범벅1.5, 우유2                                                      | ◆오이스틱, 떠먹는요구르트2                                                | 밤식빵12.5.6                                                                    |
| 열량/단백질 | 582/25                                                                                                                                                                     | 738/28                                                     | 745/27                                                               | 618/34                                                             | 609/26                                                         | 599/28                                                                       |
| 일자     | 19(월)                                                                                                                                                                      | 20(화)                                                      | 21(수)                                                                | 22(목)                                                              | 23(금)                                                          | 24(토)                                                                        |
| 오전간식   | 브로콜리죽5.6                                                                                                                                                                   | 단호박죽                                                       | 가지죽                                                                  | 조갯살죽18                                                             | 파프리카죽                                                          | 우유2                                                                          |
| 점심     | 잡곡밥<br>시금치된장국5.6<br>닭다리살구이2.5.6.15<br>당근채볶음5<br>배추김치9                                                                                                                      | 잡곡밥<br>쇠고기무국5.6.16<br>두부조림5.6<br>느타리버섯나물5.6<br>배추김치9       | 잡곡밥<br>미소장국5.6<br>돈까스+소스1.5.6.10.12.16<br>양상추샐러드(오리엔탈드레싱)5.6<br>깍두기9 | 잡곡밥<br>유부맑은국5<br>간장제육볶음5.6.10<br>콩나물무침5<br>배추김치9                   | 잡곡밥<br>잘게썬오징어국5.6.17<br>달걀찜1<br>들깨배추나물<br>깍두기9                 | 돼지불고기덮밥5.6.10<br>우동국물5.6<br>마카로니샐러드1.5<br>깍두기9                               |
| 오후간식   | ◆토마토, 우유2                                                                                                                                                                  | 간장비빔국수5.6, 우유2                                             | ◆단감, 우유2                                                             | ◆찐감자, 우유2                                                          | ◆키위, 우유2                                                       | 카스텔라1.2.6                                                                    |
| 열량/단백질 | 594/22                                                                                                                                                                     | 653/23                                                     | 621/20                                                               | 676/27                                                             | 587/26                                                         | 627/20                                                                       |
| 일자     | 26(월)                                                                                                                                                                      | 27(화)                                                      | 28(수)                                                                | 29(목)                                                              | 30(금)                                                          | 31(토)                                                                        |
| 오전간식   | 청경채죽5.6                                                                                                                                                                    | 쇠고기죽5.6.16                                                 | 당근양파죽                                                                | 달가슴살죽15                                                            | 새송이버섯죽                                                         | 우유2                                                                          |
| 점심     | 잡곡밥<br>애호박맑은국<br>쇠불고기5.6.16<br>오이무침5.6<br>배추김치9                                                                                                                            | 잡곡밥<br>안매운김치콩나물국5.6.9<br>메추리알장조림1.5.6<br>부추두부무침5.6<br>깍두기9 | 목살볶음밥5.6.10.18<br>무채국5.6<br>새우데리야끼볶음5.6.9<br>배추김치9                   | 잡곡밥<br>●홍합살미역국5.6.18<br>함박스테이크1.5.6.10.12.16<br>브로콜리나물5.6<br>배추김치9 | 잡곡밥<br>순두부백탕5<br>다진돼지고기감자조림5.6.10<br>잔멸치볶음5.6<br>배추김치9         | 토마토소파게티<br>2.5.6.10.12.15.16.18<br>크림스프2.5.6.15.16<br>치킨너겟1.2.5.6.15<br>깍두기9 |
| 오후간식   | ◆배, 우유2                                                                                                                                                                    | 팽이버섯전1.5.6, 우유2                                            | ◆씨없는포도, 우유2                                                          | 케이크1.2.5.6, 우유2                                                    | ◆굴, 우유2                                                        | 고로케5.6                                                                       |
| 열량/단백질 | 596/21                                                                                                                                                                     | 649/27                                                     | 594/23                                                               | 769/30                                                             | 629/25                                                         | 626/21                                                                       |

| ★쌀     | ★김치 | ★쇠고기 |      | ★돼지고기 | ★닭고기 | ★오리고기           |
|--------|-----|------|------|-------|------|-----------------|
| 밥/죽    | 누룽지 | 배추   | 고춧가루 | 국내산   | 수입산  |                 |
| 국내산    | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 한우    | 산    | 국내산             |
| ★콩(대두) |     | ★전복  | ★고등어 | ★오징어  | 꽃게   | ★명태<br>(동태,코다리) |
| ★두부    | 콩국수 | 콩비지  |      |       |      |                 |
| 국내산    | 산   | 산    | 국내산  | 국내산   | 산    | 러시아산            |

| ★식육 · 어육가공품 |       |       |      |        |      |      |  |
|-------------|-------|-------|------|--------|------|------|--|
| 함박스테이크      | 해물완자전 | 미니돈까스 | 탕수육  | 너비아나구이 | 돈까스  | 치킨너겟 |  |
| 돼지고기        | 쇠고기   | 오징어   | 돼지고기 | 돼지고기   | 돼지고기 | 닭고기  |  |
| 국내산         | 산     | 국내산   | 국내산  | 국내산    | 산    | 국내산  |  |

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔  
 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시 ① 쌀[밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치[배추, 고춧가루] ③ 쇠고기[국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기  
 ⑧ 수산물[낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨ 콩[두부류, 콩국수, 콩비지]  
 ▶ 농수산물이 가공품의 원료로 표시 대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조조각육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어묵소시지, 어묵반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품)  
 ▶ 명태 (복어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.