



2026년 10월

만3-5세 죽식형(주3회)

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



○표시는 제철재료입니다. ▲표시는 자연간식입니다.

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				달걀죽1	애호박죽5.6	개천절
점심	식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다. ◆식단감수는 9/29까지 메일로 보내주시기 바랍니다. ◆ 발행일: 2026년 9월 18일 ◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 전화번호 055-786-7201(영양팀) ◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.			잡곡밥 콩나물국5 ○고등어조림5.6.7 무나물5.6 배추김치9	잡곡밥 감자된장국5.6 두부구이5.6 어묵짜장볶음15.6.10.15.16.18 배추김치9	
오후간식				▲찐단호박, 오미자차	▲키위, 우유2	
열량/단백질				578/24	624/20	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		연두부죽5	시금치죽	전복죽18	한글날 	우유2
점심	대체공휴일	잡곡밥 ○들깨토란국5.6 순살달걀5.6.15 숙주나물 배추김치9	돼지고기카레라이스5.6.10 가쓰오장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 깍두기9	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 달걀말이1.5 애호박나물5.9 배추김치9		참치주먹밥5 두부장국5.6 미니돈까스1.2.5.6.10 깍두기9
오후간식		맛살전1.5.6.8, 누룽지차	호두과자1.2.6.14, 우유2	▲찐고구마, 오렌지주스		도넛1.2.6
열량/단백질		561/24	655/25	687/22		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 부추된장국5.6 돼지불고기5.6.10 청경채나물5.6 깍두기9	잡곡밥 두부탕국5.6 훈제오리구이 ○연근흑임자소스무침15.6 배추김치9	콩나물비빔밥5.6 달걀국1 탕수육1.5.6.10 깍두기9	잡곡밥 표고버섯된장국5.6 삼치구이5.6 김자반5.6 배추김치9	잡곡밥 감자말은국5.6 쇠고기장조림5.6.16 명엽채볶음5.6 배추김치9	잔멸치볶음밥5.6 실파말은국5.6 너비아니구이5.6.16 깍두기9
오후간식	▲사과, 우유2	다진유부주먹밥5.6, 보리차	▲씨없는포도, 우유2	단호박범벅1.5, 포도주스	▲오이스틱 떡볶이, 요거트2	밤식빵12.5.6
열량/단백질	582/25	677/25	745/27	602/31	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 시금치된장국5.6 닭다리살구이2.5.6.15 당근채볶음5 배추김치9	잡곡밥 쇠고기무국5.6.16 두부조림5.6 느타리버섯나물5.6 배추김치9	잡곡밥 미소장국5.6 돈까스+소스1.5.6.10.12.16 양상추샐러드+오렌지소스+포도주스 깍두기9	잡곡밥 유부말은국5 간장제육볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	잡곡밥 잘게썬오징어국5.6.17 달걀찜1 들깨배추나물 깍두기9	돼지불고기덮밥5.6.10 우동국물5.6 마카로니샐러드1.5 깍두기9
오후간식	▲토마토, 우유2	간장비빔국수5.6, 우유차	▲단감, 우유2	▲찐감자, 사과주스	▲키위, 우유2	카스텔라1.2.6
열량/단백질	594/22	595/20	621/20	654/24	587/26	627/20
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	청경채죽5.6	쇠고기죽5.6.16	당근양파죽	누룽지죽	새송이버섯죽	우유2
점심	잡곡밥 애호박말은국 쇠불고기5.6.16 오이무침5.6 배추김치9	잡곡밥 안매운김치콩나물국5.6.9 메추리알장조림1.5.6 부추두부무침5.6 깍두기9	목살볶음밥5.6.10.18 무채국5.6 새우데리야끼볶음5.6.9 배추김치9	잡곡밥 미역국5.6 닭살양배추볶음5.6.15 시금치나물5.6 배추김치9	잡곡밥 순두부백탕5 다진돼지고기감자조림5.6.10 잔멸치볶음5.6 배추김치9	토마토스파게티 2.5.6.10.12.15.16.18 크림스프2.5.6.15.16 치킨너겟1.2.5.6.15 깍두기9
오후간식	▲배, 우유2	팽이버섯전1.5.6, 메밀차3	▲씨없는포도, 우유2	▲삶은달걀1, 식혜	▲굴, 우유2	고로케5.6
열량/단백질	596/21	621/25	594/23	564/30	629/25	626/21

★쌀		★김치		★쇠고기				★돼지고기		★닭고기		★오리고기	
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산		수입산							
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		산		국내산		국내산		국내산	
★콩		★전복		고등어	★오징어	★꽃게	★명태 (동태, 코다리)	주꾸미	낙지				
★두부	콩국수	콩비지		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산			산	산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							
★식육 · 어육가공품													
함박스테이크		해물완자전	미니돈까스	탕수육	너비아니구이		돈까스	치킨너겟					
돼지고기	쇠고기	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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) ⑲자 *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, 젓소] 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, 우렁개, 전복, 방어 및 부세] ⑨ 콩[두부류, 콩국수, 콩비지] ▶ 농수산물가공품의 원료도 표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶ 명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)													

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



2026년 10월

만1-2세 죽식형(주3회)

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



○표시는 제철재료입니다. ▲표시는 자연간식입니다.

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다. ◆식단감수는 9/29까지 메일로 보내주시기 바랍니다. ◆ 발행일: 2026년 9월 18일 ◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 전화번호 055-786-7201(영양팀) ◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.			달걀죽1	애호박죽5.6	개천절 
점심				잡곡밥 콩나물국5 ○고등어조림5.6.7 무나물5.6 배추김치9	잡곡밥 감자된장국5.6 두부구이5.6 어묵짜장볶음15.6.10.15.16.18 배추김치9	
오후간식				▲찐단호박, 오미자차	▲키위, 우유2	
열량/단백질				376/16	405/13	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		연두부죽5	시금치죽	전복죽18	한글날 	우유2
점심	대체공휴일	잡곡밥 ○들깨토란국5.6 순살달걀5.6.15 숙주나물 배추김치9	돼지고기카레라이스5.6.10 가쓰오장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 깍두기9	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 달걀말이1.5 애호박나물5.9 배추김치9		참치주먹밥5 두부장국5.6 미니돈까스1.2.5.6.10 깍두기9
오후간식		맛살전1.5.6.8, 누룽지차	호두과자1.2.6.14, 우유2	▲찐고구마, 오렌지주스		도넛1.2.6
열량/단백질		364/16	426/16	446/14		429/16
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	현미죽	흰살생선죽5.6	병아리콩죽5	달죽15	미역죽5.6	우유2
점심	잡곡밥 부추된장국5.6 돼지불고기5.6.10 청경채나물5.6 깍두기9	잡곡밥 두부탕국5.6 훈제오리구이 ○연근흑임자소스무침15.6 배추김치9	콩나물비빔밥5.6 달걀국1 탕수육1.5.6.10 깍두기9	잡곡밥 표고버섯된장국5.6 삼치구이5.6 김자반5.6 배추김치9	잡곡밥 감자맑은국5.6 쇠고기장조림5.6.16 명엽채볶음5.6 배추김치9	잔멸치볶음밥5.6 실파맑은국5.6 너비아니구이5.6.16 깍두기9
오후간식	▲사과, 우유2	다진유부주먹밥5.6, 보리차	▲씨없는포도, 우유2	단호박범벅1.5, 포도주스	▲오이스틱 떡볶이요구르트2	밤식빵12.5.6
열량/단백질	378/16	440/16	485/18	391/20	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 시금치된장국5.6 닭다리살구이2.5.6.15 당근채볶음5 배추김치9	잡곡밥 쇠고기무국5.6.16 두부조림5.6 느타리버섯나물5.6 배추김치9	잡곡밥 미소장국5.6 돈까스+소스1.5.6.10.12.16 양상추샐러드(오렌지드레싱) 깍두기9	잡곡밥 유부맑은국5 간장제육볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	잡곡밥 잘게썬오징어국5.6.17 달걀찜1 들깨배추나물 깍두기9	돼지불고기덮밥5.6.10 우동국물5.6 마카로니샐러드1.5 깍두기9
오후간식	▲토마토, 우유2	간장비빔국수5.6, 우유차	▲단감, 우유2	▲찐감자, 사과주스	▲키위, 우유2	카스텔라1.2.6
열량/단백질	386/14	387/13	404/13	425/16	382/17	408/13
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	청경채죽5.6	쇠고기죽5.6.16	당근양파죽	누룽지죽	새송이버섯죽	우유2
점심	잡곡밥 애호박맑은국 쇠불고기5.6.16 오이무침5.6 배추김치9	잡곡밥 안매운김치콩나물국5.6.9 메추리알장조림1.5.6 부추두부무침5.6 깍두기9	목살볶음밥5.6.10.18 무채국5.6 새우데리야끼볶음5.6.9 배추김치9	잡곡밥 미역국5.6 달걀양배추볶음5.6.15 시금치나물5.6 배추김치9	잡곡밥 순두부백탕5 다진돼지고기감자조림5.6.10 잔멸치볶음5.6 배추김치9	토마토스파게티 2.5.6.10.12.15.16.18 크림스프2.5.6.15.16 치킨너겟1.2.5.6.15 깍두기9
오후간식	▲배, 우유2	팽이버섯전1.5.6, 메밀차3	▲씨없는포도, 우유2	▲삶은달걀1, 식혜	▲굴, 우유2	고로케5.6
열량/단백질	387/13	403/16	386/15	367/20	409/17	407/13

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

★식육 · 어육가공품										
햄박스테이크		해물완자전	미니돈까스	탕수육	너비아니구이		돈까스	치킨너겟		
돼지고기	쇠고기	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *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 ⑧수산물[낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨콩[두부류, 콩국수, 콩비지] ▶농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)									

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

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 육질한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔해가 많아 갈습 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기



대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키도산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



온수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



위생적인 식재료 해동 및 보관방법



기관명

동네어린이집

식품 보관 및 냉동식품 관리

구분	냉동	냉장	실온	상온	차고 어두운 곳 또는 냉암소
적정온도	-18℃	0~10℃	1~35℃	15~25℃	0~15℃의 빛이 차단된 장소

- ① 신속냉동: 식품을 신속하게 동결해야 식품 조직 중 얼음결정이 작아서 **해동 시 식품의 손실 최소화** 가능
- ② 밀봉 포장: 식품과 공기가 만나면 수분과 향 등이 손실되므로 **랩 또는 밀폐용기에 보관**
- ③ 1회 분량씩 보관: 냉·해동 반복은 품질 저하, 미생물 번식을 유발하므로 **1회 분량 포장 필요**
- ④ 보관 기간 최소화: 냉동 보관을 하더라도 무기한 보관할 수 있는 것은 아니므로, **냉동 보관 기간 준수**

위생적인 식품 해동 방법

올바른 해동 방법

❑ 냉장 해동



- 식품이 해동되는 동안 미생물이 증식되지 않도록 **안전한 온도(5℃ 이하)** 유지
- 다른 식재료와의 교차오염 주의
- '해동 중'임을 표시하여 보관

❑ 전자레인지 해동



- '자동해동' 기능 사용
- 식품이 소량일 경우 이용
- **해동 후 바로 조리**

❑ 흐르는 물 해동



- 수온이 높아지면 미생물 증식이 빨라지고 품질이 저하될 수 있으므로 물의 온도가 높아지지 않도록 유의 (**21℃ 이하 냉수 유지**)
- 물이 주위에 튀지 않도록 주의

각 해동방법에 따른 적당한 고기의 해동시간 (내부온도가 -1℃가 되는 것을 기준)

구분	냉장 해동	전자레인지 해동	냉수 해동
100g 기준	12시간 이내	1분 30초 이내	1시간 이내
300g 기준	24시간 이내	8분 30초 이내	2시간 이내

❌ 올바른지 않은 해동 방법



오븐 해동



상온 해동



온수 해동



침수 해동



흐르는 물 넘침

- ❶ 오븐 이용은 해동이 아니라 조리에 해당
- ❶ 장시간 해동은 미생물 수 증가, 지방 산패, 수분 함량 감소로 식품의 위생 및 품질 저하 나타날 수 있으므로, 해동 시 필요 이상으로 너무 오랫동안 해동하지 않도록 유의

해동 시 유의사항

- ❑ 극저리용 고기나 생선은 해동과정 없이 냉동상태로 사용 가능
- ❑ 조리된 식품과 조리 전 식재료의 교차오염 주의
- ❑ 해동된 식재료는 5℃ 이하를 유지하고, 해동 직후 바로 사용하도록 하며 재냉동해서는 안 됨
- ❑ 유수 해동시, 싱크대·용기 등 세척·소독 실시
- ❑ 끓는 물로 해동 금지

