



2026년 10월

10월 중식 식단계획 만1-2세

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



사천시청 직장어린이집

○표시는 제철재료입니다. ●표시는 자연간식입니다.

일자			생일식단	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식			달가슴살죽15	달걀죽1 치즈2	애호박죽5.6 치즈2	
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 ○홍합살미역국5.6.18 함박스테이크1.5.6.10.12.16 브로콜리나물5.6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 ○고등어조림5.6.7 무나물5.6 배추김치9	잡곡밥 감자된장국5.6 두부구이5.6 어묵짜장볶음1.5.6.10.15.16.18 배추김치9	개천절
오후간식			케이크1.2.5.6, 우유2	◆찐단호박, 우유2	◆샤인머스켓, 우유2	
열량/단백질			500/20	402/18	405/13	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		연두부죽5 치즈2	시금치죽 치즈2	전복죽18 치즈2		우유2
점심	대체공휴일	잡곡밥 ○들깨토란국5.6 순살닭찜5.6.15 숙주나물 배추김치9	돼지고기카레라이스5.6.10 가쓰오장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 깍두기9	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 달걀말이1.5 애호박나물5.9 배추김치9	한글날	참치주먹밥5 두부장국5.6 미니돈까스1.2.5.6.10 깍두기9
오후간식		맛살전1.5.6.8, 우유2	◆제철과일, 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 치즈2	흰살생선죽5.6 치즈2	병아리콩죽5 치즈2	닭죽15 치즈2	미역죽5.6 치즈2	우유2
점심	잡곡밥 부추된장국5.6 돼지불고기5.6.10 청경채나물5.6 깍두기9	잡곡밥 두부탕국5.6 훈제오리구이 ○연근흑임자소스무침1.5.6 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, 우유2	◆제철과일, 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 치즈2	단호박죽 치즈2	가지죽 치즈2	조갯살죽18 치즈2	파프리카죽 치즈2	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(오리엔탈드레싱)5.6 깍두기9	잡곡밥 유부맑은국5 간장제육볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	잡곡밥 갈래썬오징어국5.6.17 달걀찜1 들깨배추나물 깍두기9	돼지불고기덮밥5.6.10 우동국물5.6 마카로니샐러드1.5 깍두기9
오후간식	◆배, 우유2	간장비빔국수5.6, 우유2	◆제철과일, 우유2	◆찐감자, 우유2	◆사과, 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 치즈2	쇠고기죽5.6.16 치즈2	당근양파죽 치즈2	누룽지죽 치즈2	새송이버섯죽 치즈2	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 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, 우유2	◆제철과일, 우유2	◆삶은달걀1, 우유2	◆굴, 우유2	고로케5.6
열량/단백질	387/13	422/17	386/15	388/22	409/17	407/13

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

★식육 · 어육가공품																			
함박스테이크		해물완자전		미니돈까스		탕수육		너비아니구이		돈까스		치킨너겟							
돼지고기		쇠고기		오징어		돼지고기		돼지고기		돼지고기		닭고기							
국내산		국내산		원양산		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) ⑲잣 *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(나지, 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) ⑩ 농수산물이 가공품의 원료로 표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ⑪ 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

10월 석식 식단계획
만1-2세사천시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

사천시청 직장어린이집

●표시는 제철재료입니다. ◆표시는 자연간식입니다.

- ◆ 석식은 어린이급식소 운영 환경을 고려하여 전일 또는 당일 점심 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 제공하고 있습니다.
 ◆ 식단감수는 9/29까지 메일로 보내주시기 바랍니다. ◆ 발행일: 2026년 9월 18일
 ◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 메일주소 children4000@naver.com 전화번호 055-786-7201(영양팀)

일자				1(목)	2(금)
저녁				백미밥 무채국5.6 달걀찜1 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 어묵국5.6 간장달걀불고기5.6.15 감자채볶음5 배추김치9
열량/단백질				219/10	265/12
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	대체공휴일	백미밥 숙주맑은국 연두부+양념장5.6 게맛살볶음5.6 배추김치9	달걀시금치볶음밥1.5.6.18 버섯맑은국5.6 간장두루치기5.6.10 깍두기9	백미밥 두부된장국5.6 애호박전1.5.6 브로콜리나물5.6 배추김치9	한글날
열량/단백질		241/9	273/10	237/8	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 청경채맑은국5 새우부추전1.5.6.9 가지나물5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 생선까스+타르타르소스5.6 깎임나물5.6 배추김치9	백미밥 콩나물국5 두부구이5.6 취나물무침5.6 배추김치9	닭가슴살볶음밥5.15 얼갈이된장국5.6 어묵버섯볶음5.6 깍두기9	백미밥 쇠고기국5.6.16 스크램블에그1.2.5 감자초림5.6 배추김치9
열량/단백질	233/8	253/7	225/7	231/13	289/11
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 닭곰탕15 동그랑땡5.6.10.15.16 시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 버섯된장국5.6 달걀말이1.5 하얀무생채 배추김치9	쇠고기가지덮밥5.6.16 가쓰오장국5.6 도토리묵무침5.6 깍두기9	백미밥 조갯살맑은국18 찐두부5 감자전5.6 볶음김치5.9	백미밥 배추맑은국5 잘게썬오징어볶음5.6.17 파프리카된장무침5.6 깍두기9
열량/단백질	279/12	227/10	233/9	276/11	230/10
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 근대맑은국5.6 훈제오리굴소스볶음5.6.18 애호박나물5.9 배추김치9	백미밥 부추맑은국 쇠고기장독뚝이5.6 콩나물잡채5.6 배추김치9	백미밥 건새우된장국5.6.9 돼지목살구이10 당근나물 배추김치9	백미밥 북엇국5.6 카레두부구이5.6 양배추나물5.6 깍두기9	달걀볶음밥1.5.6 감자국5.6 군만두5.6.10 깍두기9
열량/단백질	235/11	286/9	245/11	243/11	269/9

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

★식육 · 어육가공품										
생선까스	동그랑땡									
명태	돼지고기	닭고기								
러시아산	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) ⑳갯 *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] ▶ 농수산물가공품의 원료도 표시 대상 : 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.



2026년 10월

10월 중식 식단계획
만3-5세사천시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

사천시청 직장어린이집

○표시는 제철재료입니다. ●표시는 자연간식입니다.

일자			생일식단	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다. ◆식단감수는 9/29까지 메일로 보내주시기 바랍니다. ◆발행일: 2026년 9월 18일 ◆작성: 사천시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 전화번호 055-786-7201(영양팀) ◆열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.		닭가슴살죽15	달걀죽1 치즈2	애호박죽5.6 치즈2	개천절
점심			잡곡밥 ○홍합살미역국5.6.18 함박스테이크1.5.6.10.12.16 브로콜리나물5.6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 ○고등어조림5.6.7 무나물5.6 배추김치9	잡곡밥 감자된장국5.6 두부구이5.6 어묵짜장볶음1.5.6.10.15.16.18 배추김치9	
오후간식			케이크1.2.5.6, 우유2	●찐단호박, 우유2	●샤인머스켓, 우유2	
열량/단백질			769/30	618/27	624/20	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		연두부죽5 치즈2	시금치죽 치즈2	전복죽18 치즈2		우유2
점심	대채공휴일		돼지고기카레라이스5.6.10 가쓰오장국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 깍두기9	잡곡밥 안매운육개장5.6.16 달걀말이1.5 애호박나물5.9 배추김치9	한글날	
오후간식			●제철과일, 우유2	●찐고구마, 우유2		
열량/단백질			623/27	707/25		
점심			잡곡밥 ○들깨토란국5.6 순살닭찜5.6.15 숙주나물 배추김치9	잡곡밥 감자말은국5.6 쇠고기장조림5.6.16 명엽채볶음5.6 배추김치9		
오후간식			맛살전1.5.6.8, 우유2	●제철과일, 우유2	●오이스틱, 떠먹는요구르트2	참치주먹밥5 두부장국5.6 미니돈가스1.2.5.6.10 깍두기9
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 치즈2	흰살생선죽5.6 치즈2	병아리콩죽5 치즈2	닭죽15 치즈2	미역죽5.6 치즈2	우유2
점심	잡곡밥 부추된장국5.6 돼지불고기5.6.10 청경채나물5.6 깍두기9	잡곡밥 두부탕국5.6 훈제오리구이 ○연근흑임자소스무침1.5.6 배추김치9	콩나물비빔밥5.6 달걀죽1 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, 우유2	●제철과일, 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 치즈2	단호박죽 치즈2	가지죽 치즈2	조갯살죽18 치즈2	파프리카죽 치즈2	우유2
점심	잡곡밥 시금치된장국5.6 닭다리살구이2.5.6.15 당근채볶음5 배추김치9	잡곡밥 쇠고기무국5.6.16 두부조림5.6 느타리버섯나물5.6 배추김치9	잡곡밥 미소장국5.6 돈가스+소스1.5.6.10.12.16 양상추샐러드(오리엔탈드레싱)5.6 깍두기9	잡곡밥 유부말은국5 간장계육볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	잡곡밥 잘게썬오징어국5.6.17 달걀찜1 들깨배추나물 깍두기9	돼지불고기덮밥5.6.10 우동국물5.6 마카로니샐러드1.5 깍두기9
오후간식	●배, 우유2	간장비빔국수5.6, 우유2	●제철과일, 우유2	●찐감자, 우유2	●사과, 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 치즈2	쇠고기죽5.6.16 치즈2	당근양파죽 치즈2	누룽지죽 치즈2	새송이버섯죽 치즈2	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, 우유2	●제철과일, 우유2	●삶은달걀1, 우유2	●굴, 우유2	고로케5.6
열량/단백질	596/21	649/27	594/23	597/33	629/25	626/21

★쌀		★김치		★쇠고기				★돼지고기		★닭고기		★오리고기	
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산		수입산							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
★콩				★전복	★고등어	★오징어	꽃게	★명태 (동태, 꼬다리)	주꾸미	낙지			
국내산	콩국수	콩비지		산	국내산	국내산	원양산	산	러시아산	산	산	산	산
★식육 · 어육가공품													
함박스테이크		해물완자전		미니돈까스	탕수육	너비아니구이		돈까스	치킨너겟				
돼지고기	쇠고기	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기				
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
알려주기 유발식품	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
	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, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨ 콩[두부류, 콩국수, 콩비지] ▶농수산물가공품의원료표시대상 : 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)												
원산지표시													

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