



2026년 10월 1-2세(영아) 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀
 작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				병아리콩죽⑤	멜론	
점심	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▲표시를 하였습니다. ▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.			기장밥 수제비국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깻두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우육면⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨	
오후간식				바나나요거트범벅②	단팥빵①②⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)				442/17	400/16	
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식		녹두죽	굴	참깨죽		우유②
점심	대체휴일	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 연근복숭아소스무침 ①⑤⑥ 깻두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 순두부백당⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑦ 돼지고기소육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깻두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨
오후간식		찐간자 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		431/19	441/17	459/21		396/13
일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	배	참쌀김가루죽	바나나	참치죽	샤인머스켓	우유②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부양념⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깻두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 알감이나물⑤⑥ 깻두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②⑥ 우유②	다진유부죽명반⑤⑥ 우유②	곡물식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	사과요거트범벅②	단호박조청조림 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	479/17	471/16	445/18	376/19	407/14	381/14
일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	단감	누룽지죽	사과	흑임자죽	굴	우유②
점심	백미밥 시래기국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 판 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤⑥⑩⑬ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 물만두국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깻두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 깻두기⑨
오후간식	연근튀김⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	토마토소스스파게티⑤⑥⑩ 우유②	연두부&양념장⑤⑥ 우유②	크로와상①②⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 식혜
에너지(kcal)/단백질(g)	403/13	439/13	395/16	445/19	470/15	403/11
일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	사과	당근죽	배	채소죽	바나나	우유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 코울슬로샐러드①⑤ 깻두기⑨	짜장면⑤⑥⑩ 유부국① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 복숭아국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깻두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	로제어묵볶음②⑤⑥⑩ 우유②	치즈죽명반②⑤ 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	쌀과자⑤⑥ 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	423/13	501/19	408/15	499/18	432/15	380/9

원산지 일괄표시													
쌀		콩		배추김치			쇠고기(국내산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음				오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★													
너비아니구이		참치죽		온메밀국수			누룽지죽		동태살전		함박스테이크		
돼지고기		다랑어		다랑어			쌀		명태		돼지고기		
국내산		태평양 원양		태평양 원양			국내산		국내산		국내산		
원산지 표시 품목(29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/납치/조파불락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁개/전복/방어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우											
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 특정 식품에 알레르기가 있는 영·유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.											



아이들의 행복한 꿈을 키워주는
 국공립 한림어린이집

☎ 055)342-7960
 ☎ 010-7200-7960



2026년 10월 3-5세(유아) 식단표

작성자 : 김해시어린이급식관리지원센터 영양팀

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				병아리콩죽⑤	멜론	
점심	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▲표시를 하였습니다. ▶ ★표시는 신메뉴, ☆표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.			기장밥 수제국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깻두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우렁볶음⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨	
오후간식				바나나요거트범벅②	단팥빵①②⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)				680/27	580/24	
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식				참깨죽		우유②
점심	대체휴일			기장밥 오징어국⑩ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깻두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨
오후간식				부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)				672/31		529/17
일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	배	참쌀감가루죽	바나나	참치죽	샤인머스켓	우유②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부장정⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깻두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑬⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 열갈이나물⑤⑥ 깻두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②⑥ 우유②	다진유부죽먹밥⑤⑥ 우유②	곡물식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	사과요거트범벅②	단호박조청조림 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	702/25	690/22	650/27	579/29	592/21	551/19
일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	단감	누룽지죽	사과	흑임자죽	굴	우유②
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 팻 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤⑥⑩⑬ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ 무채국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	기장밥 물만두국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깻두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 깻두기⑨
오후간식	연근튀김⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	토마토소스파게티⑤⑥⑩ 우유②	연두부&양념장⑤⑥ 우유②	크로와상①②⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 식혜
에너지(kcal)/단백질(g)	586/19	640/19	593/23	649/29	688/22	586/16
일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	사과	당근죽	배	채소죽	바나나	우유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 코울슬로샐러드①⑤ 깻두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀파프리카① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 복어국 쇠불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깻두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	로제어묵볶이②⑤⑥⑩ 우유②	치즈주먹밥②⑤ 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	쌀과자⑤⑥ 우유②	햇케이크①②⑤⑥ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	615/19	735/28	593/21	733/26	629/22	550/13

원산지 일괄표시													
쌀		콩		배추김치			쇠고기(국내산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★													
너비아니구이		참치죽		온메밀국수		누룽지죽		동태살전		함박스테이크			
돼지고기		다랑어		다랑어		쌀		명태		돼지고기			
국내산		태평양 원양		태평양 원양		국내산		국내산		국내산			
원산지 표시 품목(29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/납치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁개/전복/방어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우											
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 * 특정 식품에 알레르기가 있는 영·유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.											



아이들의 행복한 꿈을 키워주는
국공립 한림어린이집

☎ 055)342-7960

☎ 010-7200-7960