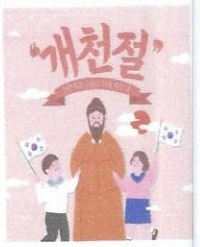
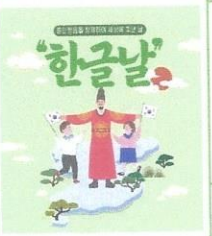
2026년 10월 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 3-5세 점심 및 간식 국공립 모아 어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]	1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식	▶ 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. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다.	병아리콩죽⑤	잔멸치죽⑤⑥	
점심		기장밥 수제빗국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 오이부추무침 배추김치⑨	
오후간식		♠바나나요거트범벅②	단팥빵①②⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		680/27	677/27	

일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식	대체휴일	녹두죽	옥수수죽②	참깨죽		우유②
점심		수수밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑯ 순두부백탕⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑰ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨
오후간식		♠찐감자 우유②	♠귤 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		629/28	598/24	672/31		529/17

일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	가지죽	누룽지죽	닭고기양배추죽⑮	찹쌀김가루죽	브로콜리죽	우유②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑨⑱ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨채솟국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	♠배 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 우유②	롤빵①②⑥ 우유②	♠바나나 우유②	♠사과요거트범벅②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	606/20	679/21	678/32	589/24	622/24	551/19

일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	청경채죽	애호박죽	참치죽	연두부죽⑤	흑임자죽	우유②
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 팟 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤⑥⑯⑱ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 무챗국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 깍두기⑨
오후간식	♠단감 우유②	♠찐고구마 우유②	♠사과 우유②	토마토소스스파게티⑤⑥⑫ 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 식혜
에너지(kcal)/단백질(g)	572/20	647/19	629/28	688/28	705/25	586/16

일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	호두죽⑭	당근죽	타락죽②	채소죽	아욱죽	우유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 북엇국 쇠불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠사과 우유②	로제어묵볶이②⑤⑥⑫ 우유②	♠배 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	♠바나나 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	611/17	735/28	594/22	733/26	624/23	550/13

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음				오징어	명태
국산	국산	미국산	산	산	국산	국산	한우,무안산		육우(호주산)		국산	국산	국산	국산	러시아산

농축산물·수산물 가공품

너비아니구이			누룽지죽	온메밀국수	참치죽	함박스테이크			동태살전			
식품	표시사항	참고	쌀	다랑어	다랑어	식품	표시사항	참고	명태			
쇠고기산	수입산산	산	국산	이탈리아산	이탈리아산	쇠고기산	수입산	산	러시아산			

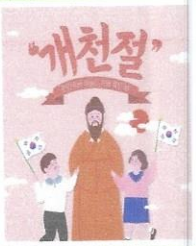
원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/성어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미 및 찐쌀 포함 / 배추류는 봄동, 열갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것

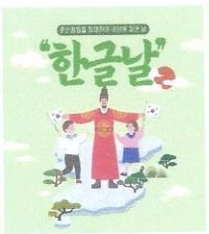
2026년 10월 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 0-2세 점심 및 간식 국공립 모아 어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]	1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식	▶ 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. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶12개월(돌) 지난 영아에게는 만1세 식단 제공	병아리콩죽⑤	잔멸치죽⑤⑥	
점심		기장밥 수제빗국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 오이부추무침 배추김치⑨	
오후간식		♠바나나요거트범벅②	단팥빵①②⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		442/17	463/19	

일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식	대체휴일	녹두죽	옥수수죽②	참깨죽		우유②
점심		수수밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑯ 순두부백탕⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑰ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨
오후간식		♠찐감자 우유②	♠귤 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		431/19	411/16	459/21		396/13

일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	가지죽	누룽지죽	닭고기양배추죽⑮	찹쌀김가루죽	브로콜리죽	우유②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑨⑱ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨채솟국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고깃국⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	♠배 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 우유②	롤빵①②⑥ 우유②	♠바나나 우유②	♠사과요거트범벅②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	417/14	464/14	463/21	405/16	404/15	381/14

일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	청경채죽	애호박죽	참치죽	연두부죽⑤	흑임자죽	우유②
점심	백미밥 시래깃국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 팟 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤⑥⑯⑱ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑱ 무챗국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 깍두기⑨
오후간식	♠단감 우유②	♠찐고구마 우유②	♠사과 우유②	토마토소스스파게티⑤⑥⑫ 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	호두과자⑥⑭ 식혜
에너지(kcal)/단백질(g)	394/14	443/14	419/19	470/19	481/17	403/11

일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	호두죽⑭	당근죽	타락죽②	채소죽	아욱죽	우유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 북엇국 쇠불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠사과 우유②	로제어묵볶이②⑤⑥⑫ 우유②	♠배 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	♠바나나 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	420/12	501/19	409/15	499/18	428/16	380/9

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음				오징어	명태
국산	국산	미국산	산	산	국산	국산	한우또는산		국산	육우(호주산)	국산	국산	국산	국산	러시아산

농축산물·수산물 가공품

너비아니구이			누룽지죽	온메밀국수	참치죽	함박스테이크			동태살전			
식품	표시사항	참고	쌀	다랑어	다랑어	식품	표시사항	참고	명태			
쇠고기산	수입산산	산	국산	이탈리아산	이탈리아산	쇠고기산	수입산	산	러시아산			

원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/병어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미 및 찐쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것