



2026년 10월 식단

유아특별외형식단(만3~5세)

1주 일차		식단안내				1[목]		2[금]		3[토]개천절			
오전간식		▶어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다. ▶자연식품은 ♣로 표시하였습니다. ▶지자체 지원과일은 금요일에 제공됩니다.				찰쌀김가루죽		♣(지원과일)사과		 개천절			
점심		▶알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종◀ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 *⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				소고기김밥5.6.13 팽이버섯미소장국 5.6 단무지 1.3 짜먹는요구르트 2		찰쌀필밥 조갯살미역국 5.6.18 쇠불고기 5.6.16 숙주나물 5.6 배추김치 9					
오후간식						단팥빵 1.2.5.6 오렌지주스		생일케이크 1.2.6 우유 2					
에너지	단백질					625	15	655	24				
2주 일차		5[월]대체휴일		6[화]		7[수]		8[목]		9[금]한글날		10[토]	
오전간식				게살죽 1.5.6.8		파프리카죽		♣(지원과일)바나나		 한글날		두유 5	
점심				백미밥 미역국 5.6 소시지채소볶음 5.6.10.18 콩나물무침 5 배추김치 9		짜장밥 5.6.10 달걀국 1 찐만두 5.6.10 깍두기 9		돈가스 단무지 혹은 샐러드 (로봇랜드)				참치간장달걀밥 1.5.6 미소장국 5.6 배추김치 9	
오후간식				채소전 1.5.6 옥수수차(물)		시리얼&우유 2		소금빵 1.2.6 우유 2				쌀과자 우유 2	
에너지	단백질			642	19	644	21	635	26			560	25
3주 일차		12[월]		13[화]		14[수]국경일		15[목]		16[금]		17[토]	
오전간식		♣키위		브로콜리죽 5.6		단호박죽		김치치즈죽 2.5.6.9		♣(지원과일)배		검은콩두유 5	
점심		백미밥 복쌈국 5.6 돼지고기볶음 5.10.12 애호박나물 5.6 배추김치 9		잡곡밥 아욱국 5.6 채소달걀찜 1 우렁조림 5.6 배추김치 9		달걀비빔밥 5.6.15 송송 새우청경채볶음 5.6.9 깍두기 9		잡곡밥 들깨무침국 쇠고기볶음 5.6.16 가지나물 5.6 배추김치 9		백미밥 콩나물국 5 돼지갈비찜 5.6.10 김치반 5.6 배추김치 9		김가루참깨주먹밥 5.6 달걀국 1 배추김치 9	
오후간식		크림리조토 2.5		♣찐고구마 우유 2		모닝빵 1.2.5.6 우유 2		두부맛탕 5.6 배도라지주스		미니핫도그 1.2.6.10 우유 2		식빵&딸기잼 1.2.5.6 우유 2	
에너지	단백질	688	22	657	19	641	25	647	18	623	23	528	20
4주 일차		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]		24[토]	
오전간식		♣사과		미역죽 5.6		달걀죽 1		쇠고기부추죽 16		♣(지원과일)샤인머스켓		두유 5	
점심		백미밥 애호박전국 9 간장오리주물럭 5.6 부추무침 배추김치 9		잡곡밥 당면달고탕 15 메추리알장조림 1.5.6 배추나물 5.6 깍두기 9		돼지불고기덮밥 5.6.10 우동국물 5.6 단호박조림 5.6 배추김치 9		가을소풍 하동나뭇생태공원		백미밥 느타리버섯국 5.6 미트볼조림 5.6.10.16 무나물 5.6 배추김치 9		유부볶음밥 1.5.6 실파미소장국 5.6 깍두기 9	
오후간식		카레우동 5.6.10 발효유 2		♣찐감자 우유 2		소보로빵 1.2.4.6 우유 2		모듬어묵탕 5.6		후리가게주먹밥 5.6 보리차(물)		시리얼&우유 2	
에너지	단백질	640	22	634	25	690	24	603	25	604	17	527	19
5주 일차		26[월]		27[화]		28[수]		29[목]		30[금]		31[토]	
오전간식		♣굴		두부당근죽 5		배추죽		고구마죽		♣(지원과일)단감		검은콩두유 5	
점심		백미밥 유부장국 5.6 시금치오믈렛 1.2.5 참치양배추나물 5.6 배추김치 9		잡곡밥 조갯살맑은국 18 순살담찜 5.6.15 취나물된장무침 5.6 깍두기 9		쇠고기부추죽 5.6.10 근대국 5.6 미니돈가스 1.5.6.10 배추김치 9		잡곡밥 순두부백탕 1.5 가지미구이 5.6 오이무침 5.6 배추김치 9		백미밥 감자국 5.6 돼지고기수육 5.6.10 상추무침 배추김치 9		잔멸치주먹밥 5 우동국물 5.6 배추김치 9	
오후간식		♣찐고구마 우유 2		♣샤인머스켓 떠먹는요구르트 2		후레쉬번빵 1.2.5.6 우유 2		물만두 5.6.10		새우살크림스파게티 2.5.6.9		밤식빵 1.2.6 우유 2	
에너지	단백질	641	21	638	29	698	28	640	29	600	23	555	21

원산지 표시	쌀	콩			쇠고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물-고등어, 오징어, 주꾸미, 명태/동태, 낙지, 꽃게, 전복 등		
	밥/죽/ 누룽지	두부	순두부	연두부	(한우/절소/육우)					배추	고춧 가루	고등어		
	국내산	국내산	국내산		(한우■/절소□/육우□)산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	
	식육·어육가공품-햄, 소시지, 어묵, 참치캔 등													
	소시지(돼지)			참치		미트볼(돼지,소)			핫도그					
	돼지고기 외 국산			원양산		돼지고기· 소고기 국내산			돼지 고기·닭고기 국내산					

발행처: 산청군어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026.9.21./작성자: 영양지원팀

- ※ 위 식단은 식품수급 상황에 따라 변동되거나, 동일식품군 내의 다른 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- ※ 알레르기 유발식품 확인 후 주의해야 할 음식이 있을 시 어린이집 또는 담임교사에게 연락바랍니다.
- ※ 10월 1일은 현장학습 식단으로 대체하였습니다.



2026년 10월 식단

영아떡제외형식단(만1~2세)

1주 일차		식단안내 ▶어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다. ▶자연식품은 ▲로 표시하였습니다. ▶지자체 지원과일은 금요일에 제공됩니다. ▶알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종◀ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔 *⑬(야생산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				1[목]		2[금]		3[토]개천절			
오전간식						참쌀김가루죽		▲(지원과일)사과		 개천절			
점심						소고기김밥5.6.13 팽이버섯미소장국 5.6 단무지 1.3 짜먹는요구르트 2		참쌀팔밥 조갯살미역국 5.6.18 쇠불고기 5.6.16 숙주나물 5.6 배추김치 9					
						단팔빵 1.2.5.6 오렌지주스		생일케이크 1.2.6 우유 2					
오후간식													
에너지	단백질			440 15		426 15							
2주 일차		5[월]대체휴일		6[화]		7[수]		8[목]		9[금]한글날		10[토]	
오전간식				게살죽 1.5.6.8		파프리카죽		▲(지원과일)바나나		 한글날		두유 5	
점심				백미밥 미역국 5.6 소시지채소볶음 5.6.10.18 <u>(고춧가루제외)콩나물무침 5</u> 배추김치 9		짜장밥 5.6.10 달걀국 1 찐만두 5.6.10 깍두기 9		잡곡밥 숙주된장국 5.6 두부데리야끼조림 5.6 잔멸치볶음 5.6 배추김치 9				참치간장달걀밥 1.5.6 미소장국 5.6 배추김치 9	
				오후간식		채소전 1.5.6 옥수수차(물)		시리얼&우유 2				소금빵 1.2.6 우유 2	
에너지	단백질					417 13		418 14		408 17			
3주 일차		12[월]		13[화]		14[수]국경일		15[목]		16[금]		17[토]	
오전간식		▲키위		브로콜리죽 5.6		단호박죽		김치치즈죽 2.5.6.9		▲(지원과일)배		검은콩두유 5	
점심		백미밥 복덕국 5.6 돼지고기떡갈 5.10.12 애호박나물 5.6 배추김치 9		잡곡밥 아욱국 5.6 채소달걀찜 1 우영조림 5.6 배추김치 9		닭갈비떡갈 5.6.15 송어 새우청경채볶음 5.6.9 깍두기 9		잡곡밥 들깨무침국 쇠고기볶음 5.6.16 가지나물 5.6 배추김치 9		백미밥 콩나물국 5 돼지갈비찜 5.6.10 김자반 5.6 배추김치 9		김가루참깨주먹밥 5.6 달걀국 1 배추김치 9	
		오후간식		크림리조또 2.5		▲찐고구마 우유 2		모닝빵 1.2.5.6 우유 2		두부맛탕 5.6 배도라지주스		미니핫도그 1.2.6.10 우유 2	
에너지	단백질	447 14		427 13		416 16		422 12		405 15		334 13	
4주 일차		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]		24[토]	
오전간식		▲사과		미역죽 5.6		달걀죽 1		쇠고기부추죽 16		▲(지원과일)샤인머스켓		두유 5	
점심		백미밥 애호박전국 9 간장오리주물럭 5.6 <u>(고춧가루제외)부추무침</u> 배추김치 9		가을소풍 (진양호동물원)		돼지불고기떡갈 5.6.10 우동국물 5.6 단호박조림 5.6 배추김치 9		잡곡밥 열무된장국 5.6 두부채소볶음 5.6 흑임자연근샐러드 1.5.6 배추김치 9		백미밥 느타리버섯국 5.6 미트볼조림 5.6.10.16 무나물 5.6 배추김치 9		유부볶음밥 1.5.6 실파미소장국 5.6 깍두기 9	
		오후간식		카레우동 5.6.10 발효유 2		▲찐감자 우유 2		소보로빵 1.2.4.6 우유 2		모듬어묵탕 5.6		후리가게주먹밥 5.6 보리차(물)	
에너지	단백질	416 14		412 16		448 16		394 16		384 11		343 12	
5주 일차		26[월]		27[화]		28[수]		29[목]		30[금]		31[토]	
오전간식		▲굴		두부당근죽 5		배추죽		고구마죽		▲(지원과일)단감		검은콩두유 5	
점심		백미밥 유부장국 5.6 시금치오물렛 1.2.5 참치양배추나물 5.6 배추김치 9		잡곡밥 조갯살맑은국 18 순살닭찜 5.6.15 취나물된장무침 5.6 깍두기 9		쇠고기떡갈 5.6.10.18.25.26 근대국 5.6 미니돈까스 1.5.6.10 배추김치 9		잡곡밥 순두부백탕 1.5 가지미구이 5.6 <u>오이나물 5.6</u> 배추김치 9		백미밥 감자국 5.6 돼지고기수육 5.6.10 상추무침 배추김치 9		잔멸치주먹밥 5 우동국물 5.6 배추김치 9	
		오후간식		▲찐고구마 우유 2		▲샤인머스켓 떠먹는요구르트 2		후레쉬번빵 1.2.5.6 우유 2		물만두 5.6.10		새우살크림스파게티 2.5.6.9	
에너지	단백질	417 14		414 19		455 18		418 19		373 14		361 14	

원산지 표시	쌀		콩			쇠고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물-고등어, 오징어, 주꾸미, 명태/동태, 낙지, 꽃게, 전복 등		
	밥/죽/ 누룽지		두부	순두부	연두부	(한우/젓소/육우)					배추	고춧 가루	고등어		
	국내산	국내산	국내산			(한우■/젓소□/육우□)산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	
	식육·어육가공품-햄, 소시지, 어묵, 참치캔 등														
	소시지(돼지)		핫도그(돼지)			참치		미트볼(돼지,소)							
돼지고기 외국산		돼지고기·닭고기 국내산			원양산		돼지고기·소고기 국내산								

발행처: 산청군어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026.9.21./작성자: 영양지원팀

- ※ 위 식단은 식품수급 상황에 따라 변동되거나, 동일식품군 내의 다른 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- ※ 알레르기 유발식품 확인 후 주의해야 할 음식이 있을 시 어린이집 또는 담임교사에게 연락바랍니다.
- ※ 10월 1일은 현장학습 식단으로 대체하였습니다.