



발행일: 2026.09.28
원 장: 조민희
영양사: 남유선 명세연

건강어린이집10월 식단 『3~5세 』



대전광역시 서구
어린이 사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

첫째주						1(목)		2(금)	
오전간식		 당·나·귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶🍌 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다..				누룽지죽		당근죽	
점심						찰현미밥 들깨묵국⑤⑥ 🍌돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 🍌부추계란국①⑤⑥ 가자미볼튀김⑤⑥ 🍌브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식						★찐고구마/우유②		★샤인머스켓/ 저당요구르트②	
열량kcal/단백질g						663.5	24.4	600.9	27.4
둘째주		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식		 개천절 대체공휴일		시리얼&우유②		소고기죽⑤⑥⑩		참쌀누룽지죽	
점심				잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 어린이치즈②		찰현미밥 사골만두국⑤⑥⑩⑫ 참쌀탕수육&소스①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				★바나나/떠먹는요구르트②		단팥빵①②⑥/우유②		★굴/우유②	
열량kcal/단백질g		708.3		25		793.7		32.1	
						746.3		33.2	
셋째주		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)	
오전간식		시리얼&우유②		부추죽⑤⑥		감자들깨죽⑤⑥		순두부죽⑤	
점심		기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑫ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②		잡곡밥 콩나물국⑤ 함박스테이크구이⑤⑥⑩⑫ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 황태국⑤⑥ 🍌쪽파계란말이①⑤ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		고구마스틱⑤⑥		★배/떠먹는요구르트②		카스테라①②⑥/우유②		★멜론/우유②	
열량kcal/단백질g		670.1		23		616.9		20.5	
		670.1		23		714.8		28.6	
		647.8		26.6		647.8		26.6	
넷째주		19(월)		20(화)		21(수) 수.다.날		22(목)	
오전간식		시리얼&우유②		단호박죽		아욱죽⑤⑥		브로콜리죽	
점심		기장밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 어린이치즈②		클로렐라쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		찰현미밥 모듬버섯국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	
오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥		★사과/떠먹는요구르트②		꺾배기①②⑤⑥/우유②		🍌★찐고구마/우유②	
열량kcal/단백질g		684		28.4		605.3		20.2	
		684		28.4		693.2		27.7	
		686.9		29.5		686.9		29.5	
다섯째주		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식		시리얼&우유②		누룽지죽		시금치죽⑤⑥		참치채소죽	
점심		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 참치채소전①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 저당요구르트②		잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼소스볶음⑤⑥⑫ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 &오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 황태국⑤⑥ 🍌파프리카계란말이①⑤ 🍌배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	
오후간식		찐오징어핫바⑤⑥⑫		★바나나/떠먹는요구르트②		호떡빵①②⑥/우유②		★파인애플/우유②	
열량kcal/단백질g		749.2		33		634.6		25	
		749.2		33		753.5		22.5	
		709.8		35.1		709.8		35.1	
		611.4		20.5		611.4		20.5	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부
	백미	참쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루	콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)														
	어묵	함박스테이크		훈제오리		참쌀탕수육		치킨너겟	햄		오징어핫바	돈까스	참치		
	명태 중국산	소	국내산	돼지	국내산	오리	국내산	돼지	국내산	달	국내산	돼지	국내산	다량어	수입산

- ❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참치
- ❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



첫째주						1(목)		2(금)	
오전간식		 당·나·귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶㉠ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다..				누룽지죽		당근죽	
점심						찰현미밥 들깨묵국⑤⑥ ㉠돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 백김치		흑미밥 ㉠부추계란국①⑤⑥ 가자미볼튀김⑤⑥ ㉠브로콜리두부무침⑤⑥ 백김치	
오후간식						★찐고구마/우유②		★샤인머스켓/ 저당요구르트②	
열량kcal/단백질g						431.2	15.8	390.6	17.8
둘째주		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식		 개천절 개천절 대체공휴일		시리얼&우유②		소고기죽⑤⑥⑩		참쌀누룽지죽	
점심				잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 어묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 백김치 어린이치즈②		찰현미밥 사골만둣국⑤⑥⑩⑬ 참쌀탕수육&소스①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	
오후간식				★바나나/떠먹는요구르트②		단팥빵①②⑥/우유②		★굴/우유②	
열량kcal/단백질g		460.4		16.2		515.9		20.9	
						485.1		21.6	
셋째주		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)	
오전간식		시리얼&우유②		부추죽⑤⑥		감자들깨죽⑤⑥		순두부죽⑤	
점심		기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치 저당요구르트②		잡곡밥 콩나물국⑤ 함박스테이크구이⑤⑥⑩⑬ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 황태국⑤⑥ ㉠쪽파계란말이①⑤ 애호박나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		고구마스틱⑤⑥		★배/떠먹는요구르트②		카스테라①②⑥/우유②		★멜론/우유②	
열량kcal/단백질g		435.6		401		464.6		421	
		15		13.3		18.6		17.2	
넷째주		19(월)		20(화)		21(수) 수.다.날		22(목)	
오전간식		시리얼&우유②		단호박죽		아욱죽⑤⑥		브로콜리죽	
점심		기장밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치 어린이치즈②		클로렐라쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리찜 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		찰현미밥 모듬버섯국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치 짜먹는요구르트②	
오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥		★사과/떠먹는요구르트②		꺾배기①②⑤⑥/우유②		㉠★찐고구마/우유②	
열량kcal/단백질g		444.6		393.4		450.6		446.5	
		18.5		13.1		18		19.2	
다섯째주		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식		시리얼&우유②		누룽지죽		시금치죽⑤⑥		참치채소죽	
점심		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 참치채소전①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 저당요구르트②		잡곡밥⑤ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼소스볶음⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 콩나물국⑤ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 &오리엔탈소스⑤⑥ 백김치		찰현미밥 향택국⑤⑥ ㉠파프리카계란말이①⑤ ㉠배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	
오후간식		찐오징어핫바⑤⑥⑭		★바나나/떠먹는요구르트②		호떡빵①②⑥/우유②		★파인애플/우유②	
열량kcal/단백질g		487		412.5		489.8		461.3	
		21.4		16.2		14.6		22.8	

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	순두부
	백미	잡쌀	현미	흑미	한우	육우	젓소	수입				배추	고춧가루	콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내	수입산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)														
	어묵	햄박스테이크			훈제오리		참살탕수육		치킨너겟	햄		오징어핫바		돈까스	참치
명태 중국 산	소 국내 산	돼지 국내 산	돼지 국내 산	오리 국내산	돼지 국내 산	돼지 국내 산	닭 국내 산	돼지 국내산	닭 국내 산	오징어 외국산	돼지 국내 산	다량어 수입 산			

- ❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- ❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

우리 아이 먹거리 신호등 “어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

※어린이 식생활안전관리 특별법 제41조에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구별 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전

지자체

- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

식생활 영양

지자체

- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

식생활 인지·실천

어린이

- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 파악 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역 간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주동봉자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세미 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주동봉자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 물계를 넘어, 어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이 식품안전보호 구역



학교와 해당 학교의
경계선으로 부터
직선거리 200미터 범위
안의 구역을 지정

어린이 기호식품 우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내
위생적이고 건강한 식품만
판매하는 업소

어린이 기호식품 품질인증



안전과 영양 기준을 모두
통과한 제품에는 품질인증
식표로 지정

어린이·사회복지 급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은
소규모 급식소에 대한
체계적인 위생 및
영양관리 지원