



10월 식단표

(야간연장형 만1~2세)



날짜						1(목)		2(금)							
저녁	<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배, 귤, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래					수수밥 배추된장국5,6 당면쇠불고기5,6,16 감자볶음5,6 배추김치9		백미밥 황태국5,6 메추리알장조림1,5,6 시금치나물5,6 배추김치9							
	열량(kcal)					263		215							
	단백질(g)					10		10							
날짜			5(월)-대체육일-		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)-한글날-				
저녁			차조밥 닭살뭉국5,6,15 미트볼조림5,6,10,16 김구이5 배추김치9			백미밥 양배추된장국5,6 순살소갈비찜5,6,16 팽이버섯전1,5,6 깍두기9			흑미밥 두부맑은국5,6 치즈달걀말이1,2,5,6 아욱나물5,6 배추김치9						
	열량(kcal)		235			320			221						
	단백질(g)		9			12			10						
날짜			12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)				
저녁	양지칼국수5,6,16 추가밥 브로콜리콘샐러드 1,2,5,6 배추김치9		수수밥 배추된장국5,6 흰살생선구이5,6 콩나물무침5,6 배추김치9			백미밥 시금치국5,6 돈육양파볶음5,6,10 무생채5,6 배추김치9			기장밥 애호박된장국5,6 닭갈비5,6,15 버섯나물5,6 배추김치9			백미밥 감자맑은국5,6 두부데리야끼구이 5,6,12,15,16,18 잔멸치볶음5,6 배추김치9			
	열량(kcal)		280			203			203			213			
	단백질(g)		8			9			10			9			
날짜			19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)				
저녁	카레라이스 2,5,6,12,16,18 미소장국5,6 달걀후라이1,5 배추김치9		차조밥 근대된장국5,6 돈육콩나물불고기 5,6,10 애호박볶음5,6 깍두기9			백미밥 북엇국5,6 닭다리살스테이크 5,6,10,12,16,15,18 양배추나물5,6 깍두기9			수수밥 두부맑은국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고구마조림5,6 배추김치9			백미밥 달걀찜국1,5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 무나물5,6 배추김치9			
	열량(kcal)		222			242			299			289			
	단백질(g)		7			14			12			11			
날짜			26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)				
저녁	치킨마요덮밥 5,6,12,16,15,18 얼갈이된장국5,6 멸치볶음5,6 배추김치9		기장밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9			백미밥 숙주된장국5,6 쇠고기부추볶음5,6,16 우엉조림5,6 배추김치9			차조밥 무채국5,6 임연수조림5,6 근대나물5,6 배추김치9			백미밥 순살감자탕5,6,10 스크램블에그1,5 김자반5,6 배추김치9			
	열량(kcal)		229			217			257			260			
	단백질(g)		11			10			12			11			
원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미					콩		배추김치		육류					
	밥		죽		누룽지	두부, 비지		배추		고춧가루		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산		국내산		국내산	국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산	국내산
	수산물					식육·어류가공품									
표시	명태·동태		고등어		오징어	돈까스		미트볼		치킨(치킨마요)		어묵			
	국내산		국내산		국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산(육우)		닭고기:국내산		연육일경우제외			
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲젓													

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만 3~5세	• 양주시 어린이급식관리지원센터는 “2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침”에 따라 식단 작성 • 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ 아동복지시설: 매월 6일~11일 ■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 ※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr ■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) ※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능 ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우
	감수가 필요한 경우	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로 사용이 불가능함)
대체가능 식품	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
	국	채소국 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등 고깃국 소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
	주반찬	육류 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등 어류 삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
	부반찬	오이, 애호박, 주키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등
	김치	열갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팃빵 등
	견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체
	우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤병장어 ⑥나치 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈가스, 생선가스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502	464	452	396	392	412
12	15	12	11	9	10

- ※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
- ※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 원제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. [외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다]
- ※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
- ※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]



10월 식단표

(오전중식형 만1~2세)



날짜				1(목)	2(금)	3(토)-개천절-									
오전간식				브로콜리죽 5,6 &우유2	달걀배우죽 5,6,15 &우유2										
점심	<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 열갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배, 굴, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래 ● 모든 간식에는 100ml의 우유가 제공됩니다. ● 메뉴는 식재료 구입 과정이나 원 운영에 따라서 변경 가능합니다.			수수밥 감자국 5,6 돈육사태조림 5,6,10 배추나물 5,6 깍두기 9	백미밥 시금치된장국 5,6 훈제 오리양파구이 5,6 오이무침 5,6 배추김치 9										
오후간식				굴 & 우유2 어묵탕 1,2,5,6	샤인머스켓 & 우유2 햄치즈주먹밥 5,6										
열량(kcal)				416	436										
단백질(g)				20	16										
날짜	5(월)-대체육일-	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날-	10(토)									
오전간식		두부양파죽 5,6 &우유2	시금치죽 5,6 &우유2	달걀김치죽 5,6,15 &우유2		사과 & 우유2									
점심		자조밥 유부장국 5,6 달걀양배추볶음 5,6,15 청포묵김무침 5,6 깍두기 9	쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이버섯국 5,6 전망두 5,6,10 배추김치 9	흑미밥 아욱된장국 5,6 들기름두부구이 5,6 잔멸치조림 5,6 깍두기 9		잔치국수 5,6 배추김치 9									
오후간식		굴 & 우유2 수제비 5,6	찜고구마 배 & 우유2	사과 & 우유2 햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16											
열량(kcal)		527	423	398		259									
단백질(g)		21	13	16		8									
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)									
오전간식	단호박죽 &우유2	두부감자죽 5,6 &우유2	노른자죽 1,5,6 &우유2	삼색채소죽 5,6 &우유2	흰쌀생선콩나물죽 5,6 &우유2	굴 & 우유2									
점심	백미밥 무채된장국 5,6 쇠고기브로콜리볶음 5,6,16 상추무침 5,6 배추김치 9	수수밥 맑은콩나물국 5,6 흰쌀생선양념조림 5,6 배추나물 5,6 깍두기 9	백미밥 미소장국 5,6 함박스테이크 & 소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드 & 드레싱 1,2,5,6 배추김치 9	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟 1,5,6,15 사과 <초록지키 견학>	백미밥 두부된장국 5,6 돈육감자조림 5,6,10 시금치나물 5,6 배추김치 9	오므라이스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 부추맑은국 5,6 배추김치 9									
오후간식	모닝빵 1,2,5,6 사과 & 우유2	멜론 & 우유2 삶은 달걀 1	찜단호박 샤인머스켓 & 우유2	바나나 & 우유2 토마토소스게티 2,5,6,12,15,16,18	배 & 우유2 다진유부주먹밥 5,6										
열량(kcal)	420	435	415	412	443	320									
단백질(g)	14	19	16	10	20	12									
날짜	19(월)	20(화)	21(수)-국없는날-	22(목)	23(금)	24(토)									
오전간식	두부파프리카죽 5,6 &우유2	쇠고기배우죽 5,6,16 &우유2	노른자채소죽 1,5,6 &우유2	미역죽 5,6 &우유2	근대죽 5,6 &우유2	배 & 우유2									
점심	백미밥 미역국 5,6 목살소금구이 5,6,10 콩나물무침 5,6 배추김치 9	자조밥 애호박맑은국 5,6 순살찜닭 5,6,15 근대나물무침 5,6 깍두기 9	베이컨달걀볶음밥 1,5,6 바나나 유기농야채주스 <선사유적지 견학>	수수밥 배추된장국 5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림 5,6 깍두기 9	백미밥 쇠고기뭇국 5,6,16 달걀말이 1,5,6 갯잎순나물 5,6 배추김치 9	돈육채소볶음밥 5,6,10 배추김치 9									
오후간식	프렌치토스트 1,2,5,6 굴 & 우유2	사과 & 우유2 간장비빔국수 5,6	시리얼 5,6 단감 & 우유2	배 & 우유2 고구마범벅 2	바나나 & 우유2 후레쉬빈 1,2,5,6										
열량(kcal)	467	510	485	417	431	271									
단백질(g)	18	22	12	10	12	11									
날짜	26(월)	27(화)♥세계의맛♥	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)									
오전간식	쇠고기브로콜리죽 5,6,16 &우유2	애호박죽 5,6 &우유2	달걀열갈이죽 5,6,15 &우유2	노른자죽 1,5,6 &우유2	당근죽 5,6 &우유2	사과 & 우유2									
점심	백미밥 복어국 5,6 달걀당근볶음 5,6,15 열갈이된장무침 5,6 배추김치 9	기장밥 버섯된장국 5,6 남자완스 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물 5,6 깍두기 9	다진쇠고기우영볶음밥 5,6,16 우동국물 5,6 부추전 1,5,6 배추김치 9	자조밥 근대된장국 5,6 임연수구이 5,6 무배채 5,6 깍두기 9	백미밥 순두부찌개 1,5,6 안매운채볶음 5,6,10 브로콜리참깨무침 5,6 배추김치 9	잡채덮밥 5,6,10 실파장국 5,6 배추김치 9									
오후간식	카스테라 1,2,5,6 사과 & 우유2	굴 & 우유2 스프링롤 1,2,5,6	찜감자 배 & 우유2	바나나 & 우유2 미니케리우동 2,5,6,12,16,18	사과 & 우유2 채소주먹밥 5,6										
열량(kcal)	465	500	454	423	458	296									
단백질(g)	22	17	18	14	16	12									
원산지	쌀, 잡쌀, 흑미 현미			콩			배추 김치			육류			수산물		
산지	발	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
표시	치킨너겟(생일식단)			햄(샌드위치용)			함박스테이크			소시지			완자전(난자완스용)		
시	닭고기: 국내산			돼지고기: 국내산			쇠고기: 국내산(한우)			돼지고기: 국내산			닭고기: 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 등) ⑳젓														