

발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립광명어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲산 * '야생산란(㉑)'은 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1~2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시합니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴 (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.					1일(목)	403kcal	19g	2일(금)	385kcal	14g	3일(토)	개천절																	
오전						죽두죽⑤		파인애플																						
점심						쌀밥/깍두기⑤ 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀간장구이⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑤ 고기백김밥국⑤⑥⑩⑮ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨ 김자반																						
오후						구운달걀①/보리차		연두부, 두부과자⑤/ 마시는요구르트②																						
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	495kcal	21g	7일(수)	452kcal	16g	8일(목)	478kcal	16g	9일(금)	한글날	10일(토)	454kcal	15g														
오전						시리얼⑤/떠먹는요구르트②		사인머스켓(경기도)		참깨죽				우유②																
점심						기장밥/깍두기⑤ 복숭아국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥		 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케찹⑤⑥⑩ 배추김치⑤		쌀밥/깍두기⑤ 바섯말은국⑤⑥ 소고기달걀찜①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥				사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑤																
오후											★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑮			O세: 모닝빵①②⑥/우유② 1~2세: 단팥빵①②⑥/우유②		찐고구마/우유②														
3주	12일(월)	422kcal	18g	13일(화)	435kcal	17g	14일(수)	383kcal	16g	15일(목)	528kcal	18g	16일(금)	430kcal	18g	17일(토)	227kcal	6g												
오전	배					파프리카스티/치즈②		사인머스켓(경기도)		토마토⑩		사과		키위																
점심	수수밥/깍두기⑤ 맑은순두부탕⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥					쌀밥/배추김치⑤ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근유자청무침					흑미밥/배추김치⑤ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑮ 너타리바섯나물⑤⑥					쌀밥/배추김치⑤ 미역국⑤⑥ ★함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑲ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧					기장밥/배추김치⑤ 애호박말은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥					★오므라이스①②③⑤⑥⑩⑮⑲ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑤				
오후	밤식빵①②⑥/우유②					찐만두⑤⑥⑩/등글레차					찐단호박/우유②					O세: 후레쉬반①②⑥/우유② 1~2세: 케이크①②⑥/우유②					살은달걀①/ 저당마시는요구르트②									
4주	19일(월)	520kcal	17g	20일(화)	469kcal	17g	21일(수)	487kcal	18g	22일(목)	515kcal	18g	23일(금)	414kcal	18g	24일(토)	240kcal	12g												
오전	바나나					단감					멜론					채소죽					배(경기도)					우유②				
점심	흑미밥/깍두기⑤ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 깻잎찜⑤⑥					★포마김밥①⑤⑥⑩⑮ 어묵탕⑤⑥ 단무지무침⑤⑥ 바나나					참쌀밥/깍두기⑤ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥					수수밥/배추김치⑤ 갈비탕⑤⑥⑩ 두부우영조림⑤⑥ 구이김					기장밥/깍두기⑤ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑮ 푸실리샐러드⑤⑥⑩⑮					달바터달밥②⑤⑥⑩ 팽이버섯말은국⑤⑥ 배추김치⑤				
오후	치즈빵①②⑥/우유②					소보로빵①②④⑥/우유②					한케이크①②⑥/우유②					그레놀라⑤/그릭요거트②					어묵탕⑤⑥									
5주	26일(월)	435kcal	17g	27일(화)	551kcal	18g	28일(수)	387kcal	15g	29일(목)	507kcal	18g	30일(금)	513kcal	16g	31일(토)	239kcal	5g												
오전	굴					미숫가루③/우유②					사인머스켓(경기도)					김가루참쌀죽					사과					바나나				
점심	수수밥/배추김치⑤ 근대된장국⑤⑥ 달고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥					쌀밥/깍두기⑤ 우거지국⑤⑥ 돼지고기죽찜②⑤⑥⑩⑮ 양배추샐러드*드레싱①⑤					흑미밥/배추김치⑤ 소고기묵국⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥					빔밥/깍두기⑤ 감자양파국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥					소고기하이라이스⑤⑥⑩ 과채주스 ★치킨샐러드①②⑤⑥⑩ 깍두기⑤					두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑤				
오후	롤케이크①②⑥/우유②					달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차					잔치국수①⑤⑥					시리얼⑤/우유②					O세: 우유식빵①②⑥/우유② 1~2세: 팜샌드우유①②⑥/우유②									

원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/달/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 납치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(알태, 복어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰밥 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼	돼지고기: 국내산, 닭고기: 호주산	23일(금) ★돈까스	돼지고기: 국내산
17일(토) ★오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨	닭고기: 국내산
20일(화) ★포마김밥/햄	돼지고기: 국내산		

발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립광명어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 :

3-5세

일반형, 오전·오후간식 점심

1주	식품알레르기유발식품 표시 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.			1일(목)	575kcal	27g	2일(금)	529kcal	20g	3일(토)	개천절							
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오드 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲샐 * '아황산류(⑲)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			녹두죽①		파인애플												
점심	[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 열지, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			쌀밥/깍두기⑨ 소고기미역국①⑥⑩⑮ 달걀간장구이③⑥⑮ 깻잎무침③⑥		수수밥/배추김치⑨ 고기백판볶음국⑤⑥⑩⑮ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨ 김지반												
오후				구운달걀①/보리차		연두부, 두부과자③/ 마시는요구르트②												
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	646kcal	28g	7일(수)	603kcal	21g	8일(목)	641kcal	22g	9일(금)	한글날	10일(토)	607kcal	20g		
오전			시리얼⑤/떠먹는요구르트②		사인머스켓(경기도)		참깨죽				우유②							
점심			가장밥/깍두기⑨ 복어국①⑥ 동파육①⑥⑩⑮ 콩나물무침③⑥		 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟채식⑤⑥⑮ 배추김치⑨		쌀밥/깍두기⑨ 버섯말은국⑤⑥ 소고기달걀찜①③⑥⑮ 도토리묵무침③⑥				사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 김가루주먹밥③⑥ 배추김치⑨							
오후			★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑮⑲		단팔뚝①②⑥/우유②		찐고구마/우유②											
3주	12일(월)	562kcal	24g	13일(화)	602kcal	23g	14일(수)	505kcal	20g	15일(목)	712kcal	24g	16일(금)	594kcal	26g	17일(토)	324kcal	9g
오전	배		파파리카스틱/치즈②		사인머스켓(경기도)		토마토⑫		사과		키위							
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 삼치엿장구이③⑥ 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①③⑥ 소고기채소볶음③⑥⑮ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 돌깨문국③⑥ 로제찜닭③⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국③⑥ ★함박스테이크 ①③⑥⑩⑮⑲ 마카로니샐러드①③⑥⑧		가장밥/배추김치⑨ 애호박말은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥		★오므라이스①②③⑥⑩⑮⑲ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨							
오후	밤식빵①②⑥/우유②		찐만두③⑥⑩/동글레차		찐단호박/우유②		케이크①②⑥/우유②		삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②									
4주	19일(월)	704kcal	23g	20일(화)	625kcal	22g	21일(수)	654kcal	23g	22일(목)	675kcal	23g	23일(금)	592kcal	25g	24일(토)	343kcal	17g
오전	바나나		단감		멜론		채소죽		배(경기도)		우유②							
점심	흑미밥/깍두기⑨ 돌깨배춧국①⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑮ 깻잎찜③⑥		★꼬마김밥①③⑥⑩⑮ 어묵탕③⑥ 단무지무침③⑥ 바나나		참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국③⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침③⑥		수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑩⑮ 두부우유조림③⑥ 구이김		가장밥/깍두기⑨ 콩나물국③⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑮⑲ 푸실라샐러드⑤⑥⑩⑮		달버터달걀②③⑥⑩⑮ 팽이버섯말은국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후	치즈빵①②⑥/우유②		소보로빵①②④⑥/우유②		핫케이크①②⑥/우유②		그레놀라⑤/그릭요거트②		어묵탕③⑥									
5주	26일(월)	579kcal	23g	27일(화)	729kcal	24g	28일(수)	553kcal	21g	29일(목)	670kcal	24g	30일(금)	691kcal	21g	31일(토)	321kcal	7g
오전	굴		미숫가루⑤/우유②		사인머스켓(경기도)		김가루참쌀죽		사과		바나나							
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 달고기채소볶음③⑥⑮ 애호박나물③⑥		쌀밥/깍두기⑨ 양송이수프②⑥ 돼지고기볶음 ②③⑥⑩⑮⑲ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기문국⑤⑥⑩⑮ 스크램블에그①②⑤ 돌깨무나물⑤⑥		밤밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ 삼치테라야끼구이⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑩⑮ 과채주스 ★치킨샐러드①②③⑥⑩⑮ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨							
오후	롤케이크①②⑥/우유②		달걀주먹밥①③⑥/동글레차		잔치국수①③⑥		시리얼⑤/우유②		팜샌드위치①②⑥/우유②									

원산지 표시

[★ 표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/달/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 복어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루						
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼	돼지고기: 국내산, 닭고기: 호주산			23일(금) ★돈까스		돼지고기: 국내산		
17일(토) ★오므라이스/ 햄	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산							
20일(화) ★꼬마김밥/햄	돼지고기: 국내산			30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산		