2026년 10월 1-2세 식단표 죽미포함 일반형

시흥시
어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나율 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	시립장현제일풍경채센텀 어린이집
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	바나나	
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림 ⑤⑥⑩⑯ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 둥굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑯	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			471/17	405/22	

날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		당근스틱, 우유②	샤인머스캣	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음 ⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차		-
열량/단백질		443/16	405/19	507/18		302/24

날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	고구마스틱	두부과자①⑤⑥, 우유②	샤인머스캣	떠먹는요구르트(플레인)②	메론	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑰⑱ 얼갈이나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 두부연근전 ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 둥굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	453/17	442/18	479/20	382/18	327/14

날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	오이스틱	미숫가루⑤, 우유②	배	파프리카, 슬라이스치즈②	포도	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팟국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑯ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김칫국⑨ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ 보리차	케이크①②⑤⑥, 우유②	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	509/24	382/17	512/18	370/18	362/17

날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	당근스틱	떠먹는요구르트②	샤인머스캣	유기농쌀과자, 우유②	바나나	우유②
중식	차조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀케첩조림 ①⑤⑥⑫ 근대나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 둥굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	503/24	384/16	488/20	405/16	333/13

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑯ 참치양팟국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김칫국⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		311/14	319/11	320/14	330/12

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우

돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	너비아니	함박스테이크			수산물가공품	참치	해물동그랑땡	
				돼지고기	돼지고기	쇠고기			다랑어	오징어	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양어산	국내산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

2026년 10월 3-5세 식단표 죽미포함 일반형

시흥시
어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나율 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	시립상전세발농성재산님 어린이집
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	바나나	
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림 ⑤⑥⑩⑯ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 둥굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑯	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			631/22	565/30	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		당근스틱, 우유②	샤인머스캣	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음 ⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치감잣국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차		-
열량/단백질		605/23	579/28	692/25		400/30
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	고구마스틱	두부과자①⑤⑥, 우유②	샤인머스캣	떠먹는요구르트(플레인)②	메론	옥수수스프②⑤⑥⑬⑯
중식	자조밥/(백)배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑦⑱ 얼갈이나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 선택 두부연근전 ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/(백)배추김치⑨ 호박잎된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 둥굴레차	크로와상①②⑥과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	510/26	685/26	610/26	610/25	545/26	443/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	오이스틱	미숫가루⑤, 우유②	배	파프리카, 슬라이스치즈②	포도	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침	차조밥/(백)배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부젓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑯ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김칫국⑨ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 보리차	케이크①②⑤⑥, 우유②	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	526/19	698/32	504/22	693/23	519/25	477/22
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	당근스틱	떠먹는요구르트②	샤인머스캣	유기농쌀과자, 우유②	바나나	우유②
중식	자조밥/(백)배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알폭찹 ①⑤⑥⑫ 근대나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 둥굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	찐고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	532/17	684/34	553/23	656/27	570/21	434/17

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑯ 참치감잣국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박잎된장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김칫국⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
열량/단백질		415/20	419/14	419/19	407/14

밥	배추김치		백김치	콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우

돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	너비아니	함박스테이크			수산물가공품	참치	해물동그랑땡	
				돼지고기	돼지고기	쇠고기			다랑어	오징어	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양어산	국내산	

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)