2026년 10월 식단표

(1-2세 일반 식단)

시설명	근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 9. 11.　　* 작성자 : 영양사

일 자	[1-2세 일반 식단 안내]			1(목)	2(금)_버섯데이	3(토)_개천절
오전간식	- 1일 900kcal, 단백질 20g 기준 - 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	
점 심				백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 미트볼청경채볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑰ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 느타리버섯우유들깨조림② 배추김치⑨	
오후간식				닭꼬치②⑤⑥⑮	과일요거트볼②	
kcal/단백질				407 / 17	415 / 18	
일 자	5(월)_대체휴일	6(화)_두부데이	7(수)	8(목)	9(금)_한글날	10(토)
오전간식		미역죽⑤⑥	사과	녹두죽⑤		두유⑤
점 심		훈제오리볶음밥⑤⑥ 순두부백탕⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 김달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 순살대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨		버섯영양밥 감자맑은국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 깍두기⑨
오후간식		고구마치즈구이②/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑩		
kcal/단백질		401 / 15	398 / 15	408 / 19		289 / 11
일 자	12(월)생일식단	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	포도/표고버섯죽	장국죽⑤⑥⑯	바나나	흑임자죽	양송이죽⑤⑥	검은콩두유⑤
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 청경채맑은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합살맑은국⑱ 쇠고기조림⑤⑥⑯ 상추겉절이 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	찐밤/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	양배추오믈렛①⑤/우유②	
kcal/단백질	500/11	395 / 16	426 / 14	438 / 20	410 / 17	346 / 11
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과/호상요구르트②	치즈죽②	단감	참깨죽	참치죽	두유⑤
점 심	백미밥 애호박새우젓국⑨ 영양찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 황태김칫국⑤⑨ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 웨지감자구이② 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 닭살파프리카바비큐⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀실팟국① 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	단호박범벅②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	토마토리조또⑤⑥⑫⑯⑱	시리얼+우유②⑤⑥	
kcal/단백질	429 / 18	425 / 22	407 / 15	414 / 14	426 / 20	321 / 11
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배/호상요구르트②	연두부김죽⑤	귤	게살죽①⑤⑥⑧	새우죽⑤⑥⑨	검은콩두유⑤
점 심	백미밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ (수제)동그랑땡 브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	무밥+양념장⑤⑥ 김파국①⑤⑥ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	김치전⑤⑥⑨	찐고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	채소치즈그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	
kcal/단백질	435 / 15	403 / 16	399 / 15	394 / 18	439 / 23	256 / 11

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	국산	국산	국산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)				수산물	
미트볼 (쇠고기:호주산 돼지고기:호주산)	훈제오리 (오리:국산)	게맛살 (명태연육: 미국산)	참치(다랑어) (가다랑어: 원양산)	오징어 아르헨티나산	고등어 국산

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터

2026년 10월 식단표

(1-2세 저녁 식단)

시설명	근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 9. 11.　　* 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 저녁 식단 안내]			1(목)	2(금)
저 녁	※ 저녁 식단은 어린이 급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 덜고자 (전날) 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정 · 변경하였습니다. ※ 토요일 시간연장식은 현장요구도 조사에 따라 제공하지 않습니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			흑미밥 안매운참치국⑤⑥⑨ 돼지고기어묵조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 대파무국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질				249 / 8	252 / 7
일 자	5(월)_대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)_한글날
저 녁		백미밥 황탯국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 단호박찜 배추김치⑨	잡곡밥 달걀팟국① 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	
kcal/단백질		253 / 13	247 / 11	249 / 11	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저 녁	차조밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 미역초무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 연근들깨무침 깍두기⑨	흑미밥 연두부국⑤ 쇠고기구이⑤⑯ 게맛살브로콜리조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 파프리카닭불고기⑤⑥⑮ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 데리야끼돈육조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
kcal/단백질	253 / 9	246 / 12	251 / 10	250 / 13	260 / 15
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저 녁	쇠고기달걀소보로비빔밥①②⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자양팟국 허니간장닭살조림⑤⑥⑮ 애호박무침 깍두기⑨	잡곡밥 단호박두부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 부추무침 배추김치⑨	차조밥 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 도토리묵채소무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질	253 / 10	258 / 12	248 / 12	259 / 8	248 / 9
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저 녁	잡곡밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 모듬채소구이 배추김치⑨	차돌박이파스타⑤⑥⑯⑱ 브로콜리스프② 양배추코울슬로⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 콩나물김칫국⑤⑨ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 연두부달걀찜①⑤ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨	차조밥 게살달걀국①⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고구마순된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질	261 / 10	246 / 7	245 / 9	256 / 15	249 / 11

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	국산	국산	국산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)				수산물
참치(다랑어) (가다랑어: 원양산)	훈제오리 (오리:국산)	동그랑땡 (돼지고기:국산)	게맛살 (명태연육: 미국산)	오징어 아르헨티나산

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

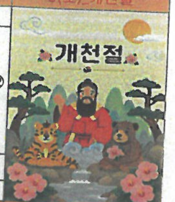
* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 10월 식단표
(3-5세 일반 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 9. 11. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 일반 식단 안내]			1(목)	2(금)_버섯데이	3(토)_개천절
오전간식	- 1일 1400kcal, 단백질 25g 기준 - 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	
점 심				잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 미트볼청경채볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑰ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 느타리버섯우유들깨조림② 배추김치⑨	
오후간식				닭꼬치②⑤⑥⑮	과일요거트볼②	
kcal/단백질				618 / 25	639 / 28	
일 자	5(월)_대체휴일	6(화)_두부데이	7(수)	8(목)	9(금)_한글날	10(토)
오전간식		미역죽⑤⑥	사과	녹두죽⑤		두유⑤
점 심		훈제오리볶음밥⑤⑥ 순두부백탕⑤ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 김달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 대구살양념조림⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨		버섯영양밥 감자맑은국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 깍두기⑨
오후간식		고구마치즈구이②/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	갈비만두⑤⑥⑩		
kcal/단백질		616 / 23	611 / 23	619 / 30		411 / 16
일 자	12(월)생일식단	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	포도/표고버섯죽	장국죽⑤⑥⑯	바나나	흑임자죽	양송이죽⑤⑥	검은콩두유⑤
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 브로콜리무침 배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 청경채맑은국 버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지목살구이⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합살맑은국⑱ 쇠고기조림⑤⑥⑯ 상추겉절이 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	찐밤/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	양배추오믈렛①⑤/우유②	
kcal/단백질	769 / 17	608 / 25	655 / 21	667 / 30	631 / 27	486 / 15
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과/호상요구르트②	치즈죽②	단감	참깨죽	참치죽	두유⑤
점 심	수수밥 애호박새우젓국⑨ 영양찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 황태김칫국⑤⑨ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 웨지감자구이② 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살파프리카바비큐⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀실팟국① 고등어무조림⑤⑥⑦ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	단호박범벅②/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	토마토리조또⑤⑥⑫⑯⑱	시리얼+우유②⑤	
kcal/단백질	603 / 24	647 / 33	627 / 23	627 / 22	656 / 31	460 / 15
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배/호상요구르트②	연두부김죽⑤	귤	게살죽①⑤⑥⑧	새우죽⑤⑥⑨	검은콩두유⑤
점 심	차조밥 시래기맑은국 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ (수제)동그랑땡 브로콜리볶음①⑤⑥⑩ 깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	무밥+양념장⑤⑥ 김파국①⑤⑥ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	김치전⑤⑥⑨	찐고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	채소치즈그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	
kcal/단백질	612 / 20	611 / 25	613 / 23	618 / 26	675 / 36	348 / 15

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	국산	국산	국산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제) / **수산물**

미트볼	훈제오리	게맛살	참치(다랑어)	오징어	고등어	
(쇠고기:호주산 돼지고기:호주산)	(오리:국산)	(명태연육: 미국산)	(가다랑어: 원양산)	아르헨티나산	국산	

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 10월 식단표
(3-5세 저녁 식단)

시설명 | 근로복지공단포항어린이집

* 발행처 : 포항시Ⅱ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 9. 11. * 작성자 : 영양사

일 자	[3-5세 저녁 식단 안내]			1(목)	2(금)
저 녁	※ 저녁 식단은 어린이 급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 덜고자 (전날) 점심 식단에 사용된 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정 · 변경하였습니다. ※ 토요일 시간연장식은 현장요구도 조사에 따라 제공하지 않습니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.			흑미밥 안매운참치국⑤⑥⑨ 돼지고기어묵조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 대파무국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥⑯ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질				384 / 13	387 / 11
일 자	5(월)_대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)_한글날
저 녁		백미밥 황탯국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 단호박찜 배추김치⑨	잡곡밥 달걀팟국① 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	
kcal/단백질		390 / 19	380 / 17	383 / 18	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저 녁	차조밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 미역초무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 연근들깨무침 깍두기⑨	흑미밥 연두부국⑤ 쇠고기구이⑤⑯ 게맛살브로콜리조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 파프리카닭불고기⑤⑥⑮ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 데리야끼돈육조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
kcal/단백질	389 / 14	379 / 18	386 / 16	385 / 20	399 / 23
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저 녁	쇠고기달걀소보로비빔밥①②⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자양팟국 허니간장닭살조림⑤⑥⑮ 애호박무침 깍두기⑨	잡곡밥 단호박두부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 부추무침 배추김치⑨	차조밥 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 도토리묵채소무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질	388 / 15	397 / 18	381 / 19	399 / 13	381 / 14
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저 녁	잡곡밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 모듬채소구이 배추김치⑨	차돌박이파스타⑤⑥⑯⑱ 브로콜리스프② 양배추코울슬로⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 콩나물김칫국⑤⑨ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 연두부달걀찜①⑤ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨	차조밥 게살달걀국①⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 고구마순된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질	402 / 16	378 / 11	376 / 14	393 / 24	383 / 18

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	국산	국산	국산	배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제) / **수산물**

참치(다랑어)	훈제오리	동그랑땡	게맛살	오징어		
(가다랑어: 원양산)	(오리:국산)	(돼지고기:국산)	(명태연육: 미국산)	아르헨티나산		

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

포항시Ⅱ·울릉군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management