



수양어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

* 발행일: 2026. 8. 14.

작성자: 영양팀

- 영양정보: 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
 ▶ 1일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 승을 제공함입니다. *영양아의 극 적정염도는 0.5% 이하
 ▶ 9월, 21일, 30일은 파프리카를 활용한 3분기 푸드보러지 메뉴입니다.
 ▶ 9월 신메뉴는 해남군 지역 특산물(고구마)을 활용한 고구마사과조림입니다.
 ▶ 9월 세계음식은 이탈리아의 볼로네제파스타(미트소스스파게티)입니다.
 ▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요
 ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.
- ▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담당선생님께 연락바랍니다.
 ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의
 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자		1[저녁]	2[세계음식:이탈리아]	3	4
오전간식		채소죽	사과	김가루죽	거봉
점심		수수밥 송늬 소불고기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨	참쌀밥 빠없는감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		찐감자&우유②	 볼로네제파스타 (미트소스스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭)	어묵바⑤⑥⑩&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
영양정보		416kcal/14g	407kcal/17g	436kcal/17g	428kcal/18g
일자	7	8	9[생일축하]	10	11
오전간식	토마토⑫	참깨죽	멜론	바나나	사과
점심	차조밥 소고기버섯전골⑤⑥⑩ 달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀팔밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	미니와플①②⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	채소튀김⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②
영양정보	423kcal/15g	453kcal/19g	443kcal/14g	388kcal/12g	444kcal/16g
일자	14	15	16	17	18[신메뉴]
오전간식	골드키위	누룽지죽	토마토⑫	당근치즈죽②	배
점심	참쌀밥 미소된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑫⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥⑩ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마사과조림 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥①②⑤⑥&등굴레차	핫케이크①②⑤⑥&우유②	곡물바①②⑤⑥⑩&떠먹는요구르트②	온국수⑤⑥⑩	밤식빵①②⑤⑥&우유②
영양정보	404kcal/14g	422kcal/20g	425kcal/16g	401kcal/15g	466kcal/14g
일자	21	22	23	24	25[추석]
오전간식	멜론	채소스프②⑤⑥⑫⑬	바나나		
점심	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑤⑥⑨ 달걀버터구이②⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	▶제철 식재료 옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각, 블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤, 굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 콩치, 삼치, 연어, 오징어, 가자미	
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	감자튀김⑤&과채주스	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②		
영양정보	433kcal/12g	388kcal/13g	410kcal/14g		
일자	28	29	30		
오전간식	사과	미역죽	배		
점심	차조밥 조갯살맑은국⑩ 닭갈비⑥⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 비엔나채소볶음①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀찜① 소고기곤약조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	우동⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	머핀①②⑤⑥&마시는요구르트②		
영양정보	378kcal/17g	408kcal/13g	439kcal/19g		

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
		메뉴명		원료 (원산지)		메뉴명		원료 (원산지)		
쌀	밥, 죽	국산	두부류(콩)	국산	오리고기	국산				
	누룽지	국산	소고기	국산(한우)	참치(다랑어)	원양산				
배추김치	배추	국산	돼지고기	국산	고등어	국산				
	고춧가루	국산	닭고기	국산						

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) /

예시 훈제 오리불음밥: 오리고기(중국산)



수양어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. * 발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 8. 14.

작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품 ▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.		▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔 * ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
일자	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
저녁		찰쌀밥 닭곰탕⑤ 동그랑땡구이①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기하이라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 안매운김치국⑨ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 다시마묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추오리엔탈트레싱샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보		278kcal/12g	258kcal/8g	223kcal/10g	216kcal/11g
일자	7	8	9	10	11
저녁	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 너비아니채소볶음①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 버섯된장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치⑨	수수밥 수제빔국⑤⑥ 두부구이⑤⑥&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	닭살브로콜리볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 실파장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 구이김 배추김치⑨
영양정보	280kcal/8g	271kcal/11g	249kcal/9g	199kcal/10g	209kcal/10g
일자	14	15	16	17	18
저녁	차조밥 배추당면국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 무나물 깍두기⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살맑은국⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 미트볼양파조림②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 유부된장국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨
영양정보	205kcal/10g	242kcal/12g	234kcal/10g	252kcal/13g	286kcal/10g
일자	21	22	23	24	25
저녁	혼합잡곡밥 우동장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 두부된장국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		
영양정보	224kcal/9g	230kcal/8g	225kcal/8g		
일자	28	29	30		
저녁	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 복어국⑤⑥ 느타리버섯전①⑤ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살카레구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무찜국⑤⑥ 돼지고기연근조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	▶ 제철 식재료 옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 갯잎, 애호박, 호박잎, 노각, 블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤, 굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 콩치, 삼치, 연어, 오징어, 가자미	
영양정보	265kcal/14g	217kcal/12g	217kcal/8g		

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)				
								메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국산	두부류(콩)	국산	참치(다랑어)	원양산					
	누룽지	국산	소고기	국산(한우)	명태	러시아					
배추김치	배추	국산	돼지고기	국산							
	고춧가루	국산	닭고기	국산							
							예시 떡갈비조리: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리불을밥: 오리 고기(중국산)				

예시) 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시) 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)