발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만1-2세 간식혼합형

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
시립산내어린이집

※ 10월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 귤, 배, 석류
채소 : 고구마, 무, 늙은호박
해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하

※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

일자	1(목)	2(금) 안녕! 컬러푸드①
오전간식	브로콜리죽	파프리카스틱+그릭요거트2
점심	두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 백김치9	찹쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9
오후간식	물만두5.6.10+우유2	채소김밥5
열량/단백질	424/12	404/16

일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부청경채죽5	배	달걀양파죽1	
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 깍두기9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 백김치9	
오후간식		핫케익1.2.5.6+우유2	모둠채소주먹밥5+요구르트2	찐단호박+우유2	
열량/단백질		479/17	398/16	429/16	

일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	샤인머스캣	단호박죽	샤인머스캣	달걀양배추죽1	당근스틱+그릭요거트2
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 깍두기9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 깍두기9	소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카새콤무침 백김치9
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2	제빵 두부들깨우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	어묵탕5.6+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	416/17	391/15

일자	19(월)	20(화)	21(수) 생일잔치	22(목)	23(금)
오전간식	배	사과죽	배	두부브로콜리죽5	
점심	백미밥 무챗국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 깍두기9	찹쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 오색잡채5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	
오후간식	도너츠1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	케익1.2.5.6+우유2	토마토스파게티2.5.6.12.15.16.18 +우유2	
열량/단백질	426/14	384/13	419/12	488/19	

일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드②	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	샤인머스캣	모둠버섯죽	샤인머스캣	닭살무죽15	오이스틱+그릭요거트2
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 깍두기9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 깍두기9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6) 연근조림5. 깍두기9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모둠버섯볶음5.6 백김치9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 백김치9
오후간식	슈크림빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	435/14	416/16

안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물

삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (5월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—		

*소고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수				식재료명		햄 [8일]	돈까스 [16일]	떡갈비 [27일]
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)			
국내산 한우	국내산	국내산	—			국내산	국내산	국내산

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 육적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

☞ 만 3-5세 간식혼합형

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
시립산내어린이집

일자				1(목)	2(금) 안녕! 컬러푸드①
오전간식	※ 10월 제철 식재료 안내 과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		※ 레시피 바로가기 레시피	브로콜리죽	파프리카스틱+그릭요거트2
점심				두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 백김치9	찹쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9
오후간식				물만두5.6.10+우유2	채소김밥5
열량/단백질				652/19	621/24
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부청경채죽5	배	달걀양파죽1	
점심		차조 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 깍두기9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 백김치9	
오후간식		핫케익1.2.5.6+우유2	모둠채소주먹밥5+요구르트2	찐단호박+우유2	
열량/단백질		737/26	613/24	660/24	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	샤인머스캣	단호박죽	샤인머스캣	달걀양배추죽1	당근스틱+그릭요거트2
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 깍두기9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 깍두기9	소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카새콤무침 백김치9
오후간식	탄팥빵1.2.6+우유2	계절 두부들깨우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	어묵탕5.6+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18
열량/단백질	670/20	642/21	591/24	640/26	602/23
일자	19(월)	20(화)	21(수) 생일잔치	22(목)	23(금)
오전간식	배	사과죽	배	두부브로콜리죽5	
점심	백미밥 무챗국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 깍두기9	찹쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 오색잡채5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	
오후간식	도너츠1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	케익1.2.5.6+우유2	토마토스파게티2.5.6.12.15.16.18 +우유2	
열량/단백질	656/21	590/20	645/19	750/29	591/20
일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드②	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	샤인머스캣	모둠버섯죽	샤인머스캣	닭살무죽15	오이스틱+그릭요거트2
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 깍두기9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 깍두기9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 깍두기9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모둠버섯볶음5.6 백김치9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 백김치9
오후간식	슈크림빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6
열량/단백질	642/24	592/20	623/21	669/22	640/24

안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물

삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 찐고구마 등의 간식은 식게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (5월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—
	*소고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)		햄 [8일]		돈까스 [16일]	떡갈비 [27일]	
	국내산 한우		국내산	국내산	—				국내산		국내산	국내산	

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☞ 만1-2세 시간연장형

시립산내어린이집

일자	※ 레시피 바로가기	※ 레시피 바로가기 안내 왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.		1(목)	2(금)
저녁				백미밥 달걀팟국1 소고기당근볶음5.6.16 무생채 백김치9	백미밥 감자된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 버섯나물5.6 깍두기9
열량/단백질				249/8	229/8
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		백미밥 미역국5.6 간장제육볶음5.6.10 고사리나물 백김치9	차조밥 들깨된장국5.6 채소달걀말이1.5 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 애호박새우젓국9 소고기숙주볶음5.6.16 김구이 백김치9	
열량/단백질		235/8	231/9	230/7	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	흑미밥 콩나물국5.6 돈육굴소스볶음5.6.10.18 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	백미밥 어묵장국5.6 채소달걀찜1 감자채볶음5.6 백김치9	기장밥 두부양배줏국5.6 돈육채소볶음5.6.10 잔멸치조림5.6 깍두기9	백미밥 버섯된장국5.6 닭갈비5.6.15 유부채소조림5.6 깍두기9	백미밥 소고기팟국5.6.16 순두부찜5(+양념장5.6) 당근채양파볶음5 백김치9
열량/단백질	240/8	237/8	241/12	262/14	246/10
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	수수밥 미역장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카버섯볶음5 깍두기9	백미밥 감자양팟국5.6 소고기브로콜리볶음5.6.16 들기름무나물 백김치9	찹쌀밥 물만둣국5.6.10 돈육가지볶음5.6.10 우거지된장무침5.6 깍두기9	백미밥 다시마무맑은국 닭살양파조림5.6.15 콩나물무침5 백김치9	
열량/단백질	272/12	250/7	276/11	229/10	239/10
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	차조밥 두부맑은국5 돈육장조림5.6.10 양배추나물 깍두기9	백미밥 무된장국5.6 닭살채소볶음5.6.15 과일샐러드1.5 백김치9	흑미밥 숙주맑은국5 떡갈비채소조림5.6.10.16 김자반5 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 두부조림5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 버섯양팟국5.6 돈육당면볶음5.6.10 감자조림5.6 백김치9
열량/단백질	249/12	230/9	231/10	234/10	239/8

- 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
  (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
- (🍒메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
- 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행)

※ 제공되는 모든 김치류(배추김치, 깍두기)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (5월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	—	—	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	—

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	돈까스[19일]	떡갈비[28일]
						육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	국내산	국내산
국내산 한우		국내산	국내산	—				

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 9월 10일
발행처 : 영양지원팀

10월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☞ 만 3-5세 시간연장형

시립산내어린이집

일자	※ 레시피 바로가기	※ 레시피 바로가기 안내 왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.		1(목)	2(금)
저녁				백미밥 달걀팟국1 소고기당근볶음5.6.16 무생채 백김치9	백미밥 감자된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 버섯나물5.6 깍두기9
열량/단백질				383/13	353/12
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		백미밥 미역국5.6 간장제육볶음5.6.10 고사리나물 백김치9	차조밥 들깨된장국5.6 채소달걀말이1.5 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 애호박새우젓국9 소고기숙주볶음5.6.16 김구이 백김치9	
열량/단백질		362/12	356/14	354/10	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	흑미밥 콩나물국5.6 돈육굴소스볶음5.6.10.18 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	백미밥 어묵장국5.6 채소달걀찜1 감자채볶음5.6 백김치9	기장밥 두부양배줏국5.6 돈육채소볶음5.6.10 잔멸치조림5.6 깍두기9	백미밥 버섯된장국5.6 닭갈비5.6.15 유부채소조림5.6 깍두기9	백미밥 소고기팟국5.6.16 순두부찜5(+양념장5.6) 당근채양파볶음5 백김치9
열량/단백질	369/13	364/13	371/19	403/21	378/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	수수밥 미역장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카버섯볶음5 깍두기9	백미밥 감자양팟국5.6 소고기브로콜리볶음5.6.16 들기름무나물 백김치9	찹쌀밥 물만둣국5.6.10 돈육가지볶음5.6.10 우거지된장무침5.6 깍두기9	백미밥 다시마무맑은국 닭살양파조림5.6.15 콩나물무침5 백김치9	
열량/단백질	419/19	384/11	425/17	353/15	367/15
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	차조밥 두부맑은국5 돈육장조림5.6.10 양배추나물 깍두기9	백미밥 무된장국5.6 닭살채소볶음5.6.15 과일샐러드1.5 백김치9	흑미밥 숙주맑은국5 떡갈비채소조림5.6.10.16 김자반5 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 두부조림5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 버섯양팟국5.6 돈육당면볶음5.6.10 감자조림5.6 백김치9
열량/단백질	383/19	354/14	355/15	360/16	368/13

◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행)
※ 제공되는 모든 김치류(배추김치, 깍두기)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (5월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	—	—	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	—
	*소고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)		돈까스[19일]		떡갈비[28일]		
	국내산 한우		국내산	국내산	—				국내산		국내산		
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.