

발행일 : 2026년 9 월 30일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 박 선 옥

2026년 10월 점심 및 간식 식단

(1-2세용) - 일반형



영양사: 최선우

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절
오전간식	♥이달의채소친구♥- “청경채” 			떠먹는요거트② 쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	♣방울토마토⑫ 차조밥 청경채된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	
점심	▶ 칼슘과 비타민K가 풍부하여 뼈 건강에 도움을 준다. ▶ 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 돕고 원활한 배변 활동에 도움을 준다.			찐 고구마, 두유⑤	단팥빵①②⑥, 우유②	
오후간식	10월 제철식품 : 무, 버섯, 사과, 감			456/21	423/19	
칼로리(kcal)/단백질(g)						
일자	5(월)	6(화)싱겁게튼밥상★	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		흑임자죽	♣배	♣파프리카스틱, 치즈②		채소스프②⑤⑥⑬⑮
점심	대체공휴일	기장밥 국 대신 송농 목살양파볶음⑤⑩ 양배추찜+두부쌈장⑤⑥⑬ 저염김치⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 깍두기⑨	흑미밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑬⑮ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백김치볶음밥⑤ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑬ 깍두기⑨
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	우영주먹밥⑤⑥	잼식빵①②⑤⑥, 우유②		♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	450/17	270.28mg	418/16	411/20		224/6
일자	12(월)	13(화)오늘은세계밥상🌈	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♣바나나	김가루채소죽	♣샤인머스켓	곡물후레이크⑥+우유②	♣단감	고구마스프②⑥
점심	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 모아바 드 갈리나 ②④⑤⑥⑬⑮⑯⑰ (닭고기토마토조림) 감자채 볶음⑤⑥ 깍두기⑨	해물청경채덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑯ 달걀국① 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩비지탕⑤⑨⑩ 임연수구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 바지락갈국수⑤⑥⑬ 찜만두+양념장①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑩	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	로제리조또②⑤⑥⑬⑮⑯	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/13	452/20	415/19	433/16	448/15	350/10
일자	19(월)	20(화) 현장학습	21(수)🌈생일상	22(목)	23(금)상강	24(토)
오전간식	♣사과	♣바나나	소고기죽⑤⑥⑬	미숫가루라떼②⑤, 치즈②	♣배	크림스프②⑤⑥⑬⑮
점심	기장밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	외부음식	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 요거트과일샐러드② 배추김치⑨	보리밥 순두부국⑤⑥ 닭살버터구이②⑬ 무생채 배추김치⑨	수수밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 상추무침 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑬⑮ 호박된장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	웨지감자구이②	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	초코케이크①②⑤⑥, 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥	슈크림빵①②⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	390/17	154/5	458/18	454/19	427/20	276/10
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	♣씨없는포도	누룽지죽	♣샤인머스켓	양송이스프②⑤⑥⑬⑮	♣단감	곡물후레이크⑥+우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 가지미양념찜⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑬ 게맛살채소전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	토마토소스파게티⑥⑬	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②	구운달걀①, 매실차	머핀①②⑤⑥, 우유②	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	420/12	442/17	416/17	403/18	410/15	347/13
메뉴안내						
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(양골라)						
알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓						
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)		콩		소고기	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	수산물		수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)		배추김치	
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.

발행일 : 2026년 9월 30일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 박 선 옥

2026년 10월 점심 및 간식 식단 (3-5세용) - 일반형



영양사: 최선우

일자	1(목)		2(금)		3(토)개천절	
오전간식	견과류+떠먹는요거트(2)(4)(14)		방울 토마토 (12)			
점심	쌀밥 북엇국(5)(6) 소고기장조림(5)(6)(16) 브로콜리볶음(5)(6) 배추김치(9)		차조밥 청경채된장국(5)(6) 새우살볶음(5)(6)(9) 연두부+양념장(5)(6) 깍두기(9)			
오후간식	찐 고구마, 두유(5)		단팥빵(1)(2)(6), 우유(2)			
칼로리(kcal)/단백질(g)	667/30		615/28			
일자	5(월)	6(화)상계개튼밥상★	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식			배	파프리카스틱, 치즈(2)	채소스프(2)(5)(6)(15)(16)	
점심	대체공휴일	흑임자죽 기장밥 국 대신 송농 목살양파볶음(5)(10) 양배추찜+두부쌈장(5)(6)(13) 저염김치(9)	참치새싹비빔밥(5)(6) 근대된장국(5)(6) 간장닭강정(1)(5)(6)(15) 깍두기(9)	흑미밥 부대찌개(1)(2)(5)(9)(10)(15)(16) 삼색달걀찜(1) 잔멸치볶음(5)(6) 배추김치(9)		백김치볶음밥(5) 맹이머싯맑은국(5)(6) 떡갈비구이(5)(10)(16) 깍두기(9)
오후간식		소보로빵(1)(2)(4)(6), 우유(2)	우영주먹밥(5)(6)	찐식빵(1)(2)(5)(6), 우유(2)		♡
칼로리(kcal)/단백질(g)		634/22 392.68mg	644/24	608/29		414/12
일자	12(월)	13(화)오늘은세계밥상🌈	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나	김가루채소죽	샤인머스켓	곡물후레이크(6)+우유(2)	단감	고구마스프(2)(6)
점심	수수밥 소고기뭇국(5)(6)(16) 두부간장조림(5)(6) 콩나물무침(5)(6) 배추김치(9)	숙주된장국(5)(6) 모아바 드 갈리나 (2)(4)(5)(6)(12)(15)(16)(18) (닭고기+토마토조림) 감자채 볶음(5)(6) 깍두기(9)	해물청경채덮밥 (5)(6)(9)(17)(18) 달걀국(1) 김가루청포묵무침(5)(6) 깍두기(9)	현미밥 콩비지탕(5)(9)(10) 임연수구이(5)(6) 애호박볶음(5)(6)(9) 배추김치(9)	쌀밥 들깨미역국(5)(6) 돈육갈비찜(5)(6)(10) 시금치나물(5)(6) 깍두기(9)	쌀밥1/2 바지락칼국수(5)(6)(18) 찜만두+양념장(1)(5)(6)(10) 깍두기(9)
오후간식	베이컨채소주먹밥(5)(10)	후레쉬번(1)(2)(5)(6), 우유(2)	단호박범벅(1)(5)	로제리조또(2)(5)(6)(12)(15)(16)(18)	롤케이크(1)(2)(5)(6), 우유(2)	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	604/19	608/27	604/28	615/23	655/21	500/14
일자	19(월)	20(화)현장학습	21(수)생일상	22(목)	23(금)상강	24(토)
오전간식	사과	바나나	소고기죽(5)(6)(16)	미숫가루라떼(2)(5), 치즈(2)	배	크림스프(2)(5)(6)(15)(16)
점심	기장밥 안배운김치찌개(5)(6)(9)(10) 당근달걀말이(1)(5) 연근조림(5)(6) 깍두기(9)	외부음식	쌀밥 조갯살미역국(5)(6)(18) 돈갈비찜(5)(6)(10) 요거트과일샐러드(2) 배추김치(9)	현미밥 순두부국(5)(6) 닭살버터구이(2)(15) 무생채 배추김치(9)	수수밥 모듬어묵국(5)(6) 돈육굴소스볶음(5)(6)(18) 상추무침 깍두기(9)	오므라이스(1)(5)(12)(16) 호박된장국(5)(6) 멸치조림(5)(6) 배추김치(9)
오후간식	웨이감자구이(2)	밤식빵(1)(2)(5)(6), 우유(2)	초코케이크, 우유	후리가게 주먹밥(5)(6)	슈크림빵(1)(2)(6), 우유(2)	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	601/27	279/9	680/28	626/26	610/29	424/16
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	씨없는포도	누룽지죽	샤인머스켓	양송이스프(2)(5)(6)(15)(16)	단감	곡물후레이크(6)+우유(2)
점심	쌀밥 미역국(5)(6) 소불고기(5)(6)(16) 숙주나물(5)(6) 배추김치(9)	차조밥 감자된장국(5)(6) 가지미양념찜(5)(6) 오이무침(5)(6) 배추김치(9)	돈육카레라이스(5)(6)(10) 유부맑은국(5)(6) 새우튀김(1)(5)(6)(9) 깍두기(9)	기장밥 조갯살된장국(5)(6)(18) 두부스테이크(1)(5)(6)(12)(16) 청경채나물(5)(6) 깍두기(9)	현미밥 콩나물국(5) 순살닭갈비(5)(6)(15) 가지볶음(5)(6) 배추김치(9)	흑미밥 설렁탕(16) 게맛살채소전(1)(5)(6)(8) 깍두기(9)
오후간식	토마토소스스파게티(6)(12)	꿀호떡(1)(2)(5)(6), 우유(2)	치즈주먹밥(2)	구운달걀(1), 매실차	머핀(1)(2)(5)(6), 우유(2)	♡
칼로리(kcal)/단백질(g)	620/18	651/25	640/26	628/29	613/23	482/19
매뉴안내						
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ☆: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(앙골라)						
알레르기유발 식품 (*원재료, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣						
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)		콩		소고기	돼지고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	수산물		육류		수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)	
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산

이 식단은 기관의 요청에 따라 감수되었습니다.