

발행일 : 2026년 10월 1일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 윤희영

2026년 10월 점심 및 간식 식단

(1-2세용) - 일반형



영양사: 문지선

일자	오전간식			1(목)	2(금)	3(토)개천절
점심	♥이달의채소친구♥- “청경채” ▶ 칼슘과 비타민K가 풍부하여 뼈 건강에 도움을 준다. ▶ 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 돕고 원활한 배변 활동에 도움을 준다.			메론 쌀밥 황태묵국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 와플, 사과젤리⑤	바나나⑫ 차조밥들깨미역국⑤⑥ 장조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 케이크①②⑥, 우유②	개천절
오후간식	10월 제철식품 : 무, 버섯, 사과, 감			456/21	423/19	
일자	5(월)	6(화)성김개론밥상★	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식	씨리얼+우유②			사과 흑미밥	채소소프②⑤⑥⑩⑫	
점심	대체공휴일	기장밥 국 대신 송능 목살양파볶음⑤⑩ 양배추찜+두부쌈장⑤⑥⑨ 저염김치⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	맑은부대찌개①②③⑥⑨⑩⑫⑬ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백김치볶음밥⑤ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑫ 깍두기⑨	
오후간식	소보로빵①②④⑥			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	씨리얼+우유②			요플레	씨없는포도	단감
점심	수수밥 소고기묵국⑤⑥⑩⑫ 두부간장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	숙주된장국⑤⑥ 모암바 드 갈리나 2④⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (닭안심토마토조림) 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	해물정경채덮밥 5⑥⑨⑩⑫⑬ 달걀국① 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 연두부버섯탕⑤⑨⑩ 가지미구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 바지락칼국수⑤⑥⑩⑫ 찐만두+양념장①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑩			후려쉬번①②⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	로제리조또②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/13 452/20			415/19	433/16	448/15
일자	19(월)	20(화)포천사랑데이☀	21(수)	22(목)	23(금)상강	24(토)
오전간식	씨리얼+우유②			요플레	방울토마토⑫	배
점심	기장밥 안배육개장⑤⑥⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 훈제오리볶음⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 미논까스+소스①②③⑥⑩⑫⑬ 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨	보리밥 순두부국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 무생채 배추김치⑨	수수밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑩⑫⑬ 상추무침 깍두기⑨	크림스프②⑤⑥⑩⑫⑬ 오므라이스①⑤⑩⑫⑬ 호박된장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자구이②			밤식빵①②⑤⑥, 우유②	간장어묵볶음⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥
칼로리(kcal)/단백질(g)	390/17 450/24			402/14	454/19	427/20
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	씨리얼+우유②			요플레	단감	바나나
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩⑫ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑩⑫ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑩⑫ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설령탕⑩ 게맛살채소전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑤⑫			꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②	샐라갈①, 매실차
칼로리(kcal)/단백질(g)	420/12 442/17			416/17	403/18	410/15
메뉴안내	♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 ☀: 오늘은 세계밥상(앙골라)					
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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장*야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩		
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	수산물			육류		
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게
	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	수산물			육류		
	참치	참돔	참돔	참돔	참돔	참돔
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

발행일 : 2026년 10월 1일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 윤희영

2026년 10월 점심 및 간식 식단

(3-5세용) - 일반형



영양사: 문지선

3(토)개천절

일자 오전간식	1(목) 메론 쌀밥 황태묵국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 와플, 사과젤리⑤ 456/21					2(금) 바나나⑫ 차조밥들깨미역국⑤⑥ 장조림⑤⑥⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 케이크①②⑥, 우유② 423/19	3(토)개천절
점심	♥이달의채소친구♥- “청경채” ▶ 칼슘과 비타민K가 풍부하여 뼈 건강에 도움을 준다. ▶ 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 돕고 원활한 배변 활동에 도움을 준다. 10월 제철식품 : 무, 버섯, 사과, 감 						
오후간식	칼로리(kcal)/단백질(g) 456/21					423/19	
일자 오전간식	5(월) 대체공휴일	6(화)싱겁개뽕밥상★ 씨리얼+우유② 기장밥 국 대신 송능 목살양파볶음⑤⑩ 양배추찜+두부쌈장⑤⑥⑫ 저염김치⑨ 소보로빵①②④⑥ 450/17 270.28mg	7(수) 요플레 참치새싹비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비①⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 우유주먹밥⑤⑥ 418/16	8(목) 사과 흑미밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 점식빵①②⑤⑥, 우유② 411/20	9(금)한글날 	10(토) 채소스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 백김치볶음밥⑤ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑫ 깍두기⑨ ♡ 224/6	
점심							
오후간식							
칼로리(kcal)/단백질(g)							
일자 오전간식	12(월) 씨리얼+우유②	13(화)오늘은세계밥상 바나나 쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 모양바 드 갈리나 ②④⑤⑥⑫⑬⑭⑮ (닭안심토마토조림) 감자채 볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후레쉬빈①②⑤⑥, 우유② 452/20	14(수) 요플레 해물청경채덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬ 달걀국① 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 단호박범벅①⑤ 415/19	15(목) 씨없는포도 현미밥 연두부버섯탕⑤⑨⑩ 가지미구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 로제리조도②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 433/16	16(금) 단감 쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 틀케이크①②⑤⑥, 우유② 448/15	17(토) 고구마스프②⑥ 쌀밥1/2 바지락칼국수⑤⑥⑫ 쫄면두+양념장①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ ♡ 350/10	
점심							
오후간식							
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/13	452/20	415/19	433/16	448/15	350/10	
일자 오전간식	19(월) 씨리얼+우유②	20(화)포천사랑데이 사과 차조밥 간세우맑은국⑨ 훈제오리볶음⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 밤식빵①②⑤⑥, 우유② 450/24	21(수) 요플레 쌀밥 미소장국⑤⑥ 미나토카스+소스①②⑤⑥⑩⑫⑬ 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨ 간장어묵볶음⑤⑥ 402/14	22(목) 방울토마토⑫ 보리밥 순두부국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 무생채 배추김치⑨ 후리가게주먹밥⑤⑥ 454/19	23(금)상강 배 수수밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑫ 상추무침 깍두기⑨ 슈크림빵①②⑥, 우유② 427/20	24(토) 크림스프②⑤⑥⑫⑬⑭ 오므라이스①⑤⑫⑬ 호박된장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ ♡ 276/10	
점심							
오후간식							
칼로리(kcal)/단백질(g)	390/17	450/24	402/14	454/19	427/20	276/10	
일자 오전간식	26(월) 씨리얼+우유②	27(화) 씨없는포도 차조밥 감자된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 꿀호떡①②⑤⑥, 우유② 442/17	28(수) 요플레 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 치즈주먹밥② 416/17	29(목) 단감 기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑫ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 샐러드, 매실차 403/18	30(금) 바나나 현미밥 콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 머핀①②⑤⑥, 우유② 410/15	31(토) 국물후레이크⑥+우유② 흑미밥 설렁탕⑫ 게맛살채소전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ ♡ 347/13	
점심							
오후간식							
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(앙골라)						
레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.) 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조 *야생산채는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함) 콩 소고기 돼지고기 닭고기 오리고기 식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능) 햄 소시지 베이컨 동그랑땡							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
국내산	국내산						