



2026년 10월 화양 건강식단표(만 0~5세)



수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주, 추희희

조리사: 김미숙

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금	
오전간식		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		 식단 안내 영상 아트선 교육자료 영유아 적정 배식량		참깨죽		북어죽	
점심						완두콩밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식						삶은달걀①/우유②		 토마토⑫/우유②	
영양/단백질		452/19		416/17					
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[아트선*]	
오전간식				애호박죽		누룽지죽		알갈이죽⑤⑥	
점심		 개천절		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 깻잎닭갈비⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ (추가:송송) 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		 건강과일/우유②				물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯		단호박범벅①⑤	
영양/단백질		455/19		412/18(435/18)		410/16		한글날	
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목	
오전간식		감자스프		두부죽⑤⑥		닭가슴살죽⑮		양파스프②⑤⑥⑬⑭⑮	
점심		잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 매추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		녹두밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		밤만주/우유②		 건강과일/우유②		로제스파게티①②⑤⑥⑫		 찐감자/우유②	
영양/단백질		420/17		410/21		413/16		420/17	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수[연DAY]		22 / 목[아트선*]	
오전간식		옥수수스프		소고기죽⑩		잔멸치죽		양배추죽	
점심		잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨		잡곡밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑫ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩⑫도 리목무침⑤⑥ 깍두기⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 조갯살된장국⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 간장오징어볶음⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		치즈케이크/우유②		 건강과일/우유②		핫도그 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮		 찐고구마/우유②	
영양/단백질		410/17		450/20		416/19(458/20)		450/19	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목	
오전간식		소고기스프		당근죽		장국죽⑤⑥⑬		누룽지죽	
점심		백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 간장파파두부 ⑤⑥⑨⑫⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 새우탕국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨		렌틸콩밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑫ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		꿀호떡/우유②		 건강과일/우유②		돌기름메밀국수③⑤⑥		 파프리카스틱/떡먹는요구르트②	
영양/단백질		417/17		419/20		428/16		417/23	
원산지 표시		쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소고기		소고기		소고기		소고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
		소							

☑ 알레르기 유발 식품상자에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 식단일수 없이 동일 식품군-조리법으로 변경 가능합니다.