

2026년 10월 식단표 (3-5세꽃가람)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

- 매일 식사 후 후식으로 과일을 먹습니다. 경기도에서 지원해 주는 어린이 건강과일 입고에 따라 종류가 달라집니다.
오전 간식과 중복되지 않게 제공됩니다. 식단표에 넣지는 않았습니다.

				1	2
오전간식	★알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.			잘게자른 배/구운단호박②	감자스프
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	김나들이 (도시락)
오후간식				바나나/ 요거트⑬	치즈스틱①②⑤⑥/우유②
열량/단백질				621/25	585/26
		6	7	8 한로- 가을축제	9
오전간식	대체공휴일	잘게자른배/ 꽃가람통밀빵	잘게자른사과 +요거트②	단호박구이/ 방울토마토⑩	한글날 (휴원)
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게자른 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥ ⑩ 고사리볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	쌀밥 황태채국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 부추당근무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	
오후간식		잘게자른찹쌀떡/옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	메론	
열량/단백질		761/21	681/24	577/25	
	12	13	14	15	16
오전간식	잔죽⑩	잘게자른사과/ 꽃가람통밀빵	잘게자른 메론 +요거트②	잘게자른씨없는포도/ 찐단호박	잘게자른단감/치즈②
점심	수수밥 열갈이된장국 대구전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	찹쌀밥 애호박국 돈육안심메추리알조림⑤ ⑥⑩ 양배추옥수수샐러드①⑤ 잘게자른각두기⑨	닭다리순살야채덮밥⑤⑥ ⑩ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 연근조림⑤ 잘게자른 배추김치⑨	김나들이 (도시락)
오후간식	고구마맛탕⑤/보리차	잘게자른현미절편+ 잘게자른포도	크로와상①②⑥/우유②	오이스틱+요거트②	찐만두⑤⑥⑩/통굴레차
열량/단백질	583/16	761/26	771/25	505/25	220/9
	19	20	21	22	23 상강
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른씨없는포도/ 꽃가람통밀빵	잘게자른사과 +요거트②	잘게자른 배/ 찐고구마	당근스틱/떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	기장밥 소고기무국 훈제오리볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	오징어새우살야채덮밥⑤ ⑥⑩ 오이초무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	쌀밥 실파달걀국① 어묵야채볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	김나들이 (도시락)
오후간식	찐감자/우유②	잘게자른잔가지떡/ 옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	고로케①⑤⑥/우유②
열량/단백질	524/22	651/23	796/25	667/21	330/14
	26 ★식단감수마감	27	28	29	30
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑩	잘게자른배/꽃가람통밀빵	파프리카스틱/ 떠먹는요구르트②	잘게자른단감	잘게자른씨없는포도
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤ 민어전⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른각두기⑨	쌀밥 감자싹파국⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥ ⑩ 취나물무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 새송이버섯나물⑤ 잘게자른각두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살야채전①⑤⑥⑨ 김자반⑤ 잘게자른각두기⑨	김나들이 (도시락)
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	잘게자른바람떡	현미카스테라①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	593/19	610/24	748/22	535/19	323/12

원산지	쌀, 콩, 누룽지	배추김치		쇠고기 (한우)	돼지고기 닭고기	오리 고기	수산물			가공식품	콩 두부, 콩비지, 순두부, 연두부
		배추	고춧가루				가자미	동태(명태)	민어, 대구		
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	오리 국내산	국내산

2026년 10월 식단표 (1-2세 꽃가람)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

- 매일 식사 후 후식으로 과일을 먹습니다. 경기도에서 지원해 주는 어린이 건강과일 입고에 따라 종류가 달라집니다.
오전 간식과 중복되지 않게 제공됩니다. 식단표에 넣지는 않았습니다.

				1	2
오전간식	★알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.			잘게자른 배/구운단호박②	감자스프
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식				바나나/ 요거트⑯	치즈스틱①②⑤⑥/우유②
열량/단백질				621/25	585/26
		6	7	8 한로- 가을축제	9
오전간식	대체공휴일	잘게자른배/꽃가람통밀빵	잘게자른사과+요거트②	단호박구이/ 방울토마토⑫	한글날 (휴원)
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 잘게자른 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥ ⑩ 고사리볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	쌀밥 황태채국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 부추당근무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	
오후간식		잘게자른찹쌀떡/옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	메론	
열량/단백질		761/21	681/24	577/25	
	12	13	14	15	16
오전간식	잣죽⑩	잘게자른사과/꽃가람통밀빵	잘게자른 메론+요거트②	잘게자른씨없는포도/찐단호박	잘게자른단감/치즈②
점심	수수밥 얼갈이된장국 대구전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	찹쌀밥 애호박국 돈육안심매추리알조림⑤⑥⑩ 양배추옥수수샐러드①⑤ 잘게자른각두기⑨	닭다리순살야채덮밥⑤⑥ ⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 연근조림⑤ 잘게자른 배추김치⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	고구마맛탕⑤/보리차	잘게자른현미절편+잘게자른포도	크로와상①②⑥/우유②	오이스틱+요거트②	찐만두⑤⑥⑩/등굴레차
열량/단백질	583/16	761/26	771/25	505/25	220/9
	19	20	21	22	23 상강
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른씨없는포도/꽃가람통밀빵	잘게자른사과+요거트②	잘게자른 배/ 찐고구마	당근스틱/떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	기장밥 소고기무국 훈제오리볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	오징어새우살야채덮밥⑤⑥⑩ 오이초무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	쌀밥 실파달걀국① 어묵야채볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	찐감자/우유②	잘게자른간지떡/옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	고로케①⑤⑥/우유②
열량/단백질	524/22	651/23	796/25	667/21	330/14
	26 ★식단감수마감	27	28	29	30
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑫	잘게자른배/꽃가람통밀빵	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른단감	잘게자른씨없는포도
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤ 민어전⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른각두기⑨	쌀밥 감자실파국⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ ⑩ 취나물무침⑤⑥ 잘게자른 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 새송이버섯나물⑤ 잘게자른각두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살야채전①⑤⑥⑨ 김자반⑤ 잘게자른각두기⑨	긴나들이 (도시락)
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	잘게자른바람떡	현미카스테라①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	593/19	610/24	748/22	535/19	323/12

원산지	쌀, 누룽지	배추김치		쇠고기 (한우)	돼지고기, 닭고기	오리	수산물			가공식품	콩 두부, 콩비지, 순두부, 연두부
		배추	고춧가루				가자미	동태(명태)	민어, 대구		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	오리 국내산	국내산	