

2026년 10월 식단표



부천시어린이·사회복지
급식관리지원센터

영아반 (꿈 * 금 * 달초롱)

부천시청직장어린이집 영양사 최영희 (면허번호 88056)

일자				1(목)	2(금)
오전간식				후리가게볶음밥	연두부죽
중식	*올바른 원산지 -발주처 : CJ프레시웨이 / 아워홈 쌀,잡쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산), 배추김치(배추, 고춧가루-국내산), 쇠고기(국내산 육우, 한우), 돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산), 콩류/두부포함(국내산) 낙지,주꾸미(베트남,태국,국내산), 고등어&삼치(국내산),오징어(국내산), 명태,동태,코다리(러시아), 참치(다랑어):원양산 식육·수산물가공품(당일 게시판에 표시) [면역력 키워주는 제철재료] 고구마, 무, 배추, 연근, 사과, 배, 단감, 삼치, 고등어 등			참쌀밥 들깨미역국 계란찜/어묵볶음 소고기가지볶음 숙주미나리무침 깍두기	기장밥 모듬어묵탕 돈육곤약조림 무채초무침 청경채나물 백김치
열량(Kcal)				316.9	318
오후간식 I				미트볼스파게티/찐두부 바나나	모닝빵/떡, 우유/두유 배
오후간식 II				아이밀크	발효요구르트,런
일자	5(월)	6(화)	7(수) 생일잔치	8(목)	9(금)
오전간식		누룽지죽	들깨버섯죽	시리얼, 우유/두유	
중식		쌀밥 사골당면국 닭살채소볶음 구이김 콩나물무침 백김치	수수밥 소고기미역국 토가스/소스 모듬과일샐러드 가지볶음 백김치	차조밥 유부장국 메추리알조림/두부조림 연근튀김 게살오이무침 깍두기	
열량(Kcal)		314.3	344.5	305.4	
오후간식 I		단호박오븐구이, 메밀차 경기건강과일(배)	케익/한과, 우유/두유 사과	찐감자, 매실차 바나나	
오후간식 II		칼슘강화우유	국산콩두유	스트랑치즈	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	크림스프/연두부	소고기채소죽	미역죽	베이컨채소볶음밥	콩나물죽
중식	쌀밥 소고기무국 두부계란전/계란X 김자반볶음 감자채볶음 백김치	참쌀밥 우동국/장국 코다리강정 순두부찜/양념장 콩나물무침 백김치	쌀밥 열같이된장국 토불고기 양상추채소무침 새우전호박볶음 백김치	기장밥 두부장국 소고기우영장채 잔멸치볶음 참나물무침 깍두기	수수밥 만둣국 도둑찬 청포묵무침 브로콜리무침 백김치
열량(Kcal)	326.8	318.5	306.4	338.5	322.9
오후간식 I	딤섬, 오미자차 포도	감자버터구이, 옥수수차 건강과일(샤인머스켓)	핑거스틱/한과 우유/두유, 토마토	유부숙자우동/볶음밥 바나나	찐단호박, 우유/두유 배
오후간식 II	국산콩두유	칼슘강화우유	과채주스	키즈우유	발효요구르트,런
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	단호박죽	게살죽	채소죽	김가루볶음밥	브로콜리치즈죽/치즈X
중식	쌀밥 계란파국/쪽파장국 돼지고기수육 무생채 숙주나물 백김치	차조밥 닭개장 두부조림 구이김 마늘중추림 백김치	흑미밥 복어콩나물국 계란찜/돈육조림 소고기우영조림 미역줄기볶음 백김치	참쌀밥 유부된장국 닭살고구마조림 가지볶음 실곤약채소무침 깍두기	참쌀밥 미역장국 생선까스/소스 도토리묵장추무침 버섯볶음 백김치
열량(Kcal)	339.4	298.8	293.3	299.7	309.1
오후간식 I	볼카츠샐러드 사과	군고구마, 보리차 경기건강과일(배)	붕어빵/한과, 우유/두유 단감	꼬지어묵탕 바나나	감자전/떡, 우유/두유 포도
오후간식 II	국산콩두유	칼슘강화우유	두유미숫가루	아이밀크	발효요구르트,런
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	물만둣국	건새우근대죽	계란부추죽/부추죽	잔멸치볶음밥	양배추죽
중식	쌀밥 소고기샤브국 떡갈비채소볶음 김자반볶음 무생채 백김치	차조밥 애호박새우전국 소불고기 감자채볶음 오이무침 백김치	쌀밥 들깨두국 돈육자장볶음 새우살청경채볶음 게살숙주나물 백김치	수수밥 소고기육개장 계란장조림/삼치구이 버섯볶음 얼갈이나물 깍두기	기장밥 모듬해물국 두부탕수 구이김 애호박볶음 백김치
열량(Kcal)	317.6	283.3	285.9	301.2	327.2
오후간식 I	감자치즈구이/치즈X 메밀차, 토마토	레몬크림닭강정 건강과일(샤인머스켓)	소고기샐국수 바나나	마들렌/햇바, 우유 굴	핑거스틱/떡, 우유/두유 배
오후간식 II	국산콩두유	칼슘강화우유	어린이우유	오곡크리스피롤	발효요구르트,런

▶ 위 식단은 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 열량과 단백질을 기준으로 하며 부족한 부분은 가정에서 섭취될 수 있도록 부탁드립니다.

	꿈 * 금 * 달초롱	해 * 꽃 * 별초롱
1일필요에너지(Kcal)/단백질(g)	900 / 20	1,400 / 25

▶ 식단표에 표시되는 열량은 간식을 제외한 중식의 열량입니다.

▶ 알레르기 대체식품안내

- 각 반의 알레르기 현황을 파악하여 개인별 대체식품을 표시하여 제공하며 알레르기 대체식품은 식단 옆 초록색으로 표기하였습니다.

- 알레르기가 있는 아이들은 해당 식품을 제외하고 조리하여 따로 제공되며 대체조리가 제한된 경우는 같은 군의 다른 식품으로

제공됩니다.(개인정보보호를 위해 알레르기가 있는 아이들의 이름은 기재하지 않습니다.)

부천시청직장어린이집 영양사 최영희 (면허번호 88056)

일자				1(목)	2(금)
오전간식	*올바른 원산지 -발주처 : CJ프레시웨이 / 아워홈			후리가케볶음밥	연두부죽
중식	쌀,참쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산), 배추김치(배추, 고춧가루-국내산), 쇠고기(국내산 육우, 한우), 돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산), 콩류/두부포함(국내산), 낙지,주꾸미(베트남,태국,국내산), 고등어&삼치(국내산),오징어(국내산), 명태,동태,코다리(러시아), 참치(다랑어):원양산 식육·수산가공품(당일 게시판에 표시)			참쌀밥 들깨미역국 돈뽕찜 어묵채소볶음 숙주미나리무침 깍두기	기장밥 모듬어묵탕 달걀채소카레볶음 도토리묵무침 청경채나물 배추김치
열량(Kcal)				428.3	424.4
오후간식Ⅰ	[면역력 키워주는 제철재료]			미트볼스파게티 바나나/사인머스켓	무지개떡, 우유 배
오후간식Ⅱ	고구마, 무, 배추, 연근, 사과, 배, 단감, 삼치, 고등어 등			아이밀크	발효요구르트,런
일자	5(월)	6(화)	7(수) 생일잔치	8(목)	9(금)
오전간식					
중식		누룽지죽	들깨버섯죽	시리얼, 우유	
열량(Kcal)		쌀밥 사골당면국 두부조림 잔멸치피망볶음 콩나물무침 배추김치 419.1	수수밥 소고기미역국 돈가스/소스 보코치니샐러드 가지볶음 백김치 451.1	차조밥 유부장국 계란찜 구이김 게살오이무침 깍두기 381.5	
오후간식Ⅰ		단호박오븐구이,메밀차 경기건강과일(배)	케익, 우유 사과	꿀떡, 매실차 바나나/배	
오후간식Ⅱ		칼슘강화우유	국산콩두유	스트링치즈	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	크림스프	소고기채소죽	미역죽	베이컨채소볶음밥	콩나물죽
중식	쌀밥 소고기무국 코다리조림 연근튀김 감자채볶음 백김치	자장밥 우동국 새우튀김 콩나물무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 돼지고기수육 무생채 새우젓후박볶음 백김치	기장밥 두부장국 로제달걀채소볶음 김치만볶음 참나물무침 깍두기	수수밥 만두국 소고기잡채 순두부찜/양념장 브로컬리무침 배추김치
열량(Kcal)	420.9	444.6	433.5	408.6	436.3
오후간식Ⅰ	딤섬, 오미자차 포도	감자버터구이, 옥수수차 건강과일(사인머스켓)	핑거스틱, 우유 토마토	유부숙갓우동 바나나/사인머스켓	증편, 우유 배
오후간식Ⅱ	국산콩두유	칼슘강화우유	과채주스	키즈우유	발효요구르트,런
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	단호박죽	게살죽	채소죽	김가루볶음밥	브로컬리치즈죽
중식	쌀밥 계란파국 돈육주꾸미볶음 양상추소스무침 숙주나물 백김치	차조밥 닭개장 두부탕수 김자반볶음 마늘종조림 배추김치	흑미밥 북어콩나물국 돈육메추리알조림 도토리묵상추무침 미역줄기볶음 백김치	참쌀밥 유부된장국 훈제오리채소볶음 감자조림 실곤약채소무침 깍두기	참쌀밥 미역장국 치킨까스/소스 열대과일샐러드 버섯볶음 배추김치
열량(Kcal)	396.7	411.1	384	443.2	449.9
오후간식Ⅰ	볼카츠샐러드 사과	군고구마, 보리차 경기건강과일(배)	붕어빵, 우유 단감	꼬지어묵탕 바나나/배	바람떡, 우유 포도
오후간식Ⅱ	국산콩두유	칼슘강화우유	두유미숫가루	아이밀크	발효요구르트,런
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	물만두국	건새우근대죽	계란부추죽	짜먹는요구르트	양배추죽
중식	쌀밥 소고기샤브국 동그랑땡계란전 청포묵무침 무생채 백김치	차조밥 애호박새우젓국 제육볶음 양배추숙쌈 오이무침 배추김치	쌀밥 들깨우육국 달걀볶음탕 유부채소볶음 게살숙주나물 백김치	수수밥 소고기육개장 삼치카레구이 구이김 얼갈이나물 깍두기	기장밥 모듬해물국 계란장조림 오징어실채무침 애호박볶음 배추김치
열량(Kcal)	422.8	389.6	385.5	388.1	436.4
오후간식Ⅰ	자장떡볶이, 메밀차 토마토	레몬 크림닭강정 건강과일(사인머스켓)	소고기쌀국수 바나나/사인머스켓	마들렌, 과채주스 귤	호박설기, 우유 배
오후간식Ⅱ	국산콩두유	칼슘강화우유	어린이우유	오곡크리스피롤	발효요구르트,런

▶ 위 식단은 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 열량과 단백질을 기준으로 하며 부족한 부분은 가정에서 섭취될 수 있도록 부탁드립니다.

	꿈 * 금 * 달초롱	해 * 꽃 * 별초롱
1일필요에너지(Kcal)/단백질(g)	900 / 20	1400 / 25

▶ 식단표에 표시되는 열량은 간식을 제외한 중식의 열량입니다.

▶ 알레르기 대체식품안내

-각 반의 알레르기 현황을 파악하여 개인별 대체식품을 표시하여 제공하며 알레르기 대체식품은 식단 옆 **초록색으로 표기**하였습니다.

-알레르기가 있는 아이들은 해당 식품을 제외하고 조리하여 따로 제공되며 대체조리가 제한된 경우는 같은 군의 다른 식품으로 제공됩니다. (개인정보보호를 위해 알레르기가 있는 아이들의 이름은 기재하지 않습니다.)

야간연장반 (물초롱)

부천시청직장어린이집 영양사 최영희 (면허번호 88056)

일 자				1일(목)	2일(금)
석식	*올바른 원산지 -발주처 : CJ프레시웨이 / 아워홈 쌀,참쌀(밥, 죽, 누룽지-국내산), 배추김치(배추, 고춧가루-국내산), 쇠고기(국내산 육우, 한우), 돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산), 콩류/두부포함(국내산), 낙지,주꾸미(베트남,태국,국내산), 고등어&삼치(국내산),오징어(국내산), 명태,동태,코다리(러시아), 참치(다량어:원양산 식육·수산가공품(당일 게시판에 표시) [면역력 키워주는 제철재료] 고구마, 무, 배추, 연근, 사과, 배, 단감, 삼치, 고등어 등			참쌀밥 들깨미역국 코다리조림 김자반볶음 숙주미나리무침 깍두기	기장밥 모듬어묵탕 두부조림 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치
일 자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
석식		쌀밥 사골당면국 피쉬볼조림 구이김 콩나물무침 배추김치	수수밥 소고기미역국 메추리알조림 무생채 가지볶음 백김치	차조밥 유부장국 돈불고기 버섯볶음 게살오이무침 깍두기	
일 자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
석식	쌀밥 소고기무국 계란말이 열갈이나물 감자채볶음 백김치	쌀밥 썩갠어묵국 닭살채소볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 열갈이된장국 삼치구이 김자반볶음 새우젓호박볶음 백김치	기장밥 두부장국 돈불고기 상추무침 참나물무침 깍두기	수수밥 만둣국 오징어살채무침 순두부찜/양념장 브로콜리무침 배추김치
일 자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
석식	쌀밥 계란파국 두부양념구이 무나물 숙주나물 백김치	차조밥 닭개장 비엔나채소조림 도토리묵무침 마늘쫄조림 배추김치	흑미밥 북어콩나물국 돼지갈비찜 양상추무침 미역줄기볶음 백김치	참쌀밥 유부된장국 참치채소전 소고기가지볶음 실곤약채소무침 깍두기	참쌀밥 미역장국 계란찜 어묵채소볶음 버섯볶음 배추김치
일 자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
석식	쌀밥 소고기샤브국 어묵볶음 연근조림 무생채 백김치	차조밥 애호박새우젓국 소고기낙지볶음 구이김 오이무침 배추김치	쌀밥 들깨무국 너비아니채소볶음 청포묵무침 게살숙주나물 백김치	수수밥 소고기육개장 두부계란전 김자반볶음 열갈이나물 깍두기	기장밥 모듬해물국 돈불고기 양배추숙쌈 애호박볶음 배추김치