



# 2026년 10월 식단

평택시 어린이 · 사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만1-2세 / 일반형

기쁜어린이집

영양사:박소담

| 일자/요일  | 1(목)                                                                                       |  | 2(금)                                                                                       |  | 3(토)                                                                                |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식   | ☺ 쇠고기청경채죽⑫                                                                                 |  | ☺ 배                                                                                        |  |                                                                                     |  |
| 점심     | 참쌀밥<br>콩나물국⑤<br>⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑤<br>크래미오이무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑨                                      |  | 쌀밥<br>북어양파국⑤⑥<br>돼지고기구이*두부볶음⑥⑥⑥⑥<br>⑤ 청경채나물<br>깍두기⑨                                        |  |  |  |
| 오후간식   | 핑거스틱①②⑥/우유②<br>434 20                                                                      |  | 치즈스틱①②⑥/매실차<br>429(436) 21(21)                                                             |  |                                                                                     |  |
| 일자/요일  | 5(월)                                                                                       |  | 6(화)                                                                                       |  | 7(수)                                                                                |  |
| 오전간식   |                                                                                            |  | 근대죽⑤⑥                                                                                      |  | 바나나/치즈②                                                                             |  |
| 점심     | <br>대체 유일 |  | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>당면찜닭⑤⑥⑤<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                               |  | 쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육데리야끼볶음⑤⑥⑥<br>양배추요거트샐러드①②⑤<br>깍두기⑨                                |  |
| 오후간식   |                                                                                            |  | 햇케이크①②⑤⑥/우유②                                                                               |  | 채소볶음밥⑤⑥/샤인머스켓                                                                       |  |
| 열량/단백질 |                                                                                            |  | 441 18                                                                                     |  | 425 17                                                                              |  |
| 일자/요일  | 8(목)                                                                                       |  | 9(금)                                                                                       |  | 10(토)                                                                               |  |
| 오전간식   | 어묵양파죽⑤⑥                                                                                    |  | 현미밥                                                                                        |  |                                                                                     |  |
| 점심     | 안매운육개장⑤⑥⑥<br>연두부달걀찜①⑤<br>김구이<br>백김치⑨                                                       |  | <br>인동날 |  |                                                                                     |  |
| 오후간식   | 찜감자/우유②                                                                                    |  |                                                                                            |  |                                                                                     |  |
| 열량/단백질 | 416 16                                                                                     |  |                                                                                            |  |                                                                                     |  |
| 일자/요일  | 12(월)                                                                                      |  | 13(화)                                                                                      |  | 14(수) 국없는날                                                                          |  |
| 오전간식   | ☺ 사과/우유②                                                                                   |  | 쇠고기죽⑫                                                                                      |  | ☺ 단감/액상요구르트②                                                                        |  |
| 점심     | 쌀밥<br>콩비지국⑤<br>간장제육볶음⑤⑥⑥⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨                                               |  | 흑미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>청포묵채소무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                              |  | 쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑥<br>보리차<br>물만두⑤⑥⑥<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨                                       |  |
| 오후간식   | 후리가케주먹밥⑤                                                                                   |  | 구운달걀①/우유②                                                                                  |  | 간장비빔국수⑤⑥/샤인머스켓                                                                      |  |
| 열량/단백질 | 417 16                                                                                     |  | 427 17                                                                                     |  | 454 13                                                                              |  |
| 일자/요일  | 15(목)                                                                                      |  | 16(금)                                                                                      |  | 17(토)                                                                               |  |
| 오전간식   | 두부가지죽⑤                                                                                     |  | 키위                                                                                         |  |                                                                                     |  |
| 점심     | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>⑤ 채파기⑤⑥<br>⑤ 연근조림⑤⑥<br>백김치⑨                                             |  | 쌀밥<br>채소닭고기국⑤⑥⑥<br>두부조림⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                                |  |                                                                                     |  |
| 오후간식   | 찜고구마/우유②                                                                                   |  | 구운식빵①②⑤⑥/우유②                                                                               |  |                                                                                     |  |
| 열량/단백질 | 433 16                                                                                     |  | 419 16                                                                                     |  |                                                                                     |  |
| 일자/요일  | 19(월)                                                                                      |  | 20(화)                                                                                      |  | 21(수) 주말특별DAY                                                                       |  |
| 오전간식   | 굴(or포도)                                                                                    |  | 미역죽⑤⑥                                                                                      |  | 새송이버섯죽                                                                              |  |
| 점심     | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기곤약조림⑤⑥⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                                |  | 수수밥<br>돼지고기수육곰탕⑩<br>⑤ 브로콜리크랩블레고①⑤<br>숙주나물<br>깍두기⑨                                          |  | 차조밥<br>황태국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑤<br>⑤ 무생채<br>백김치⑨                                            |  |
| 오후간식   | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑥/우유②                                                                           |  | 찜감자/우유②                                                                                    |  | 크로와상①②⑥/우유②                                                                         |  |
| 열량/단백질 | 416 15                                                                                     |  | 427 16                                                                                     |  | 428 20                                                                              |  |
| 일자/요일  | 22(목)                                                                                      |  | 23(금)                                                                                      |  | 24(토)                                                                               |  |
| 오전간식   | ☺ 배                                                                                        |  | 채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②                                                                          |  |                                                                                     |  |
| 점심     | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>⑤ 양파볶음⑤⑥<br>부추전⑤⑥<br>백김치⑨                                                 |  | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑥<br>닭강정⑤⑥⑥⑥<br>바나나/파인애플<br>백김치⑨(생일잔치)                                       |  |                                                                                     |  |
| 오후간식   | 단호박스프②/배                                                                                   |  | 케이크①②⑥/우유                                                                                  |  |                                                                                     |  |
| 열량/단백질 | 433 16                                                                                     |  | 480 18                                                                                     |  |                                                                                     |  |
| 일자/요일  | 26(월)                                                                                      |  | 27(화)                                                                                      |  | 28(수)                                                                               |  |
| 오전간식   | 방울토마토⑩(or 사과)/두유⑤                                                                          |  | 채소죽                                                                                        |  | ☺ 단감/우유②                                                                            |  |
| 점심     | 쌀밥<br>부추감자된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>백김치⑨                                               |  | 참쌀밥<br>⑤ 쇠고기뭇국⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>양배추볶음⑤⑥<br>백김치⑨                                           |  | 쌀밥<br>들깨팽이버섯국⑤⑥<br>⑤ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑤<br>으깬고구마샐러드①⑤<br>깍두기⑨                              |  |
| 오후간식   | 달걀볶이①⑤⑥(추가:보리차)                                                                            |  | 카스텔라①②⑥(크림빵①②⑥)/우유②                                                                        |  | 우영조림주먹밥⑤⑥/샤인머스켓                                                                     |  |
| 열량/단백질 | 410 20                                                                                     |  | 446 14                                                                                     |  | 419 15                                                                              |  |
| 일자/요일  | 29(목)                                                                                      |  | 30(금)                                                                                      |  | 31(토)                                                                               |  |
| 오전간식   | 달걀양파죽①                                                                                     |  | 바나나                                                                                        |  |                                                                                     |  |
| 점심     | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>⑤ 삼치무조림⑤⑥<br>시금치나물<br>백김치⑨                                               |  | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑥<br>참나물사과무침⑤⑥<br>백김치⑨                                             |  |                                                                                     |  |
| 오후간식   | 미트소스파게티⑥⑥⑥/우유②                                                                             |  | 핫도그①②⑥⑥/우유②                                                                                |  |                                                                                     |  |
| 열량/단백질 | 452 20                                                                                     |  | 421 16                                                                                     |  |                                                                                     |  |
| 원산지 표시 | 국내산<br>배추김치<br>배추                                                                          |  | 국내산<br>백김치                                                                                 |  | 국내산<br>오징어                                                                          |  |
|        | 국내산<br>국내산                                                                                 |  | 국내산<br>국내산                                                                                 |  | 국내산<br>국내산                                                                          |  |

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

\* 푸드프리트 : 이달의 식재료 "두부"

\* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"

\* 저칼로리 재료: 표고버섯, 토마토, 당근, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등

\* 파란색 글씨 : 신선식품

\* 보라색 글씨 : 국없는날

\* 식단안내문 : 생일식단, 나들이식단, 플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

\* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 (2020.09.09 개정)

<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

<급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.>

\* 토요일은 운영하지 않습니다. \*분홍색으로 표시된 메뉴는 추가로 제공되는 식단입니다.

\* 경기도에서 제공하는 건강과일을 추가로 제공합니다. (수급자정보로 과일이 변경될 수 있습니다.)

\* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

\* 맵고럽고 등근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.



영양사:박소담

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등굣시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.