



2026년 10월 식단

만1-2세 / 일반형



관 명 (수피아) 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질	일자/요일	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질	일자/요일	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질	일자/요일	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질	일자/요일	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질	일자/요일	오전간식	점심	오후간식	열량/단백질				
1(목)	최고기정경채죽⑬	잡곡밥 콩나물국⑤	닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑩	크래미오무침①⑤⑥⑧	백김치⑨	핑거스틱①②⑥/우유②	434	20		2(금)	배	쌀밥 북어양파국⑤⑥	돼지고기구이*두부쌀장⑤⑥⑩⑪	청경채나물 백김치⑨	치즈스틱①②⑤⑥/매실차	429(436)	21(21)				3(토)	개천절											
5(월)	대체육일	근대죽⑤⑥	잡곡밥 어묵국⑤⑥	당면전달⑤⑥⑩	느타리버섯볶음⑤⑥	백김치⑨	햇케이크①②⑤⑥/우유②	441	18	6(화)	바나나/임실치즈요거트②	쌀밥 근대된장국⑤⑥	돈육데리야기볶음⑤⑥⑩	양배추요거트샐러드①②⑤	백김치⑨	채소볶음밥⑤⑥	425	17			7(수)	바나나/임실치즈요거트②	쌀밥 근대된장국⑤⑥	돈육데리야기볶음⑤⑥⑩	양배추요거트샐러드①②⑤	백김치⑨	채소볶음밥⑤⑥	425	17				
8(목)	어묵양파죽⑤⑥	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩	연두부달걀찜①⑤	김구이 백김치⑨	전감자/우유②	416	16			9(금)	한글날										10(토)	우유②	쌀밥1/2	잔치국수⑤⑥	참치무침⑤⑥	백김치⑨	315	15					
12(월)	사과/우유②	쌀밥 콩비지국⑤	간장제육볶음⑤⑥⑩	매호박나물⑤⑥	백김치⑨	후리가게주먹밥⑤	417	16		13(화)	최고기죽⑬	잡곡밥 배추된장국⑤⑥	훈제오리구이	청포묵채소무침⑤⑥	백김치⑨	삼은달걀①/우유②	427	17			14(수) 국없는날	단감/임실치즈요거트②	최고기짜장면⑤⑥⑩	송송	물만두⑤⑥⑩	콩나물무침⑤	백김치⑨	간장비빔국수⑤⑥	454	13			
15(목)	두부가지죽⑤	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥	임연수구이⑤⑥	연근조림⑤⑥	백김치⑨	전고구마/우유②	433	16		16(금)	키위	쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑩	두부조림⑤⑥	가지볶음⑤⑥	백김치⑨	구운식빵①②⑤⑥/우유②	419	16			17(토)	두유⑤	돈육소보로면⑤⑥⑩	유부맑은국⑤⑥	단무지무침④	백김치⑨	301	12					
19(월)	바나나	미역국⑤⑥	최고기곤약조림⑤⑥⑩	어묵볶음⑤⑥	백김치⑨	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②	416	15		20(화)	미역죽⑤⑥	잡곡밥 돼지고기수육곰탕⑩	브로콜리스크램블에그①⑤	숙주나물 백김치⑨	버터감자구이②/우유②	427	16			21(수) 컬러푸드DAY	배	쌀밥 아욱된장국⑤⑥	오징어볶음⑤⑥⑩	부추전⑤⑥	백김치⑨	단호박스프②	433	16					
22(목)	새송이버섯죽	잡곡밥 황태국⑤⑥	달걀조림⑤⑥⑩	무나물 백김치⑨	크로와상①②⑥/우유②	428	20			23(금)	채소스틱(오이)/임실치즈요거트②	쌀밥 순두부백탕⑤	떡갈비구이⑤⑥⑩⑪	파프리카새송이버섯볶음⑤	백김치⑨	김가루주먹밥	415	21			24(토)	우유②	쌀밥1/2	카레우동⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	백김치⑨	278	9					
26(월)	사과/두유⑤	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥	돈사태찜⑤⑥⑩	깻잎나물⑤⑥	백김치⑨	달걀볶이①⑤⑥/보리차	410	20		27(화)	채소죽	잡곡밥 최고기뚝국⑬	두부구이*양념장⑤⑥	양배추볶음⑤⑥	백김치⑨	카스텔라①②⑥/우유②	446	14			28(수)	단감/우유②	쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥	닭고기정경채볶음⑤⑥⑩	오렌고구마샐러드①⑤	백김치⑨	우영조림주먹밥⑤⑥	419	15				
29(목)	달걀양파죽①	잡곡밥 유부된장국⑤⑥	삼치무침⑤⑥	시금치나물 백김치⑨	미트소스스파게티⑤⑥⑩/우유②	452	20			30(금)	바나나	쌀밥 매호박맑은국⑤⑥	쇠불고기⑤⑥⑩	참나물사과무침⑤⑥	백김치⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	421	16			31(토)	두유⑤	오므라이스①⑤	미소장국⑤⑥	맛살브로콜리무침①⑤⑥⑩	백김치⑨	273	11					
원산지 표시	국내산 배추 고춧가루	국내산 배추김치	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추			

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

* 푸드프렌지 : 이달의 식재료 "두부"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가지미 등

* 파란색 글씨 : 신선식품

* 보라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러식단 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) ⑲잣 (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.>

* 알레르기가 있는 아동은 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.

* 위 식단은 원이나 시장의 사정에 따라 변경할 수 도 있습니다.

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

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

* 푸드프린팅 : 이달의 식재료 "두부"

* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가지미 등

* 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러싱식단 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) ⑲잣 (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.>

* 알레르기가 있는 아동은 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.

* 위 식단은 월이나 시장의 사정에 따라 변경할 수 도 있습니다.

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



2026년 10월 식단

만3-5세 / 일반형



관 명 (수피아) 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식	쇠고기정경채죽⑥ 잡곡밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑦⑧ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 633 29		배 쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부살장⑤⑥⑦⑧ 청경채나물 깍두기⑨ 치즈스틱①②⑤⑥/매실차 590(600) 29(29)			
점심	바나나 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦⑧ 돼지갈비찜⑤⑥⑦ 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨ 케이크⑦⑧⑨/우유②		쇠고기김가루주먹밥⑤			
오후간식	5(월)		6(화)		7(수)	
열량/단백질	644 26		622 24		606 23	
일자/요일	8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식	어묵양파죽⑤⑥ 잡곡밥 안대운육개장⑤⑥⑦⑧ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨ 찜감자/우유② 606 23				우유② 쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨ 450 21	
점심	대체육일					
오후간식	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날	
열량/단백질	607 22		623 24		663 20	
일자/요일	15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	두부가지죽⑤ 잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 찜고구마/우유② 632 23		키위 쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑦⑧ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 구운식빵①②⑤⑥/우유② 610 22		두유⑤ 돈육소보르면밥⑤⑥⑦⑧ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑤ 배추김치⑨ 429 16	
점심	사과/우유② 쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑦⑧ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후리가게주먹밥⑤		쇠고기죽⑥ 잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 삶은달걀①/우유②		쇠고기짜장면밥⑤⑥⑦⑧ 송편 물만두⑤⑥⑦⑧ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 간장비빔국수⑤⑥	
오후간식	19(월)		20(화)		21(수) 단호박	
열량/단백질	604 21		622 24		597 23	
일자/요일	22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	새송이버섯죽⑤ 잡곡밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑦⑧ 무나물 배추김치⑨ 크로와상①②⑥/우유② 623 29		채소스틱(오이)/임실치즈요거트② 쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑦⑧ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 김가루주먹밥 598 30		우유② 쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 393 13	
점심	바나나 쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑦⑧ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		미역죽⑤⑥ 잡곡밥 돼지고기수육곰탕⑥ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		배 쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦⑧ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	26(월)		27(화)		28(수)	
열량/단백질	598 29		651 20		609 21	
일자/요일	29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	달걀양파죽① 잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨ 미트소스스파게티⑤⑥⑦⑧/우유② 660 29		바나나 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 핫도그①②⑥⑦/우유② 613 23		두유⑤ 오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑦⑧ 배추김치⑨ 386 15	
점심	부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑦⑧ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨		채소죽 잡곡밥 쇠고기묵국⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돌깨팽이버섯국⑤⑥ 닭고기정경채볶음⑤⑥⑦⑧ 오쟁고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	3(토)		4(일)		5(월)	
열량/단백질	386 15		393 13		604 21	
일자/요일	6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식	콩비지 찜		콩비지 찜		콩비지 찜	
점심	국내산 배추김치 국내산		국내산 배추김치 국내산		국내산 배추김치 국내산	
오후간식	국내산 고춧가루 국내산		국내산 고춧가루 국내산		국내산 고춧가루 국내산	

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

* 푸드프팅지 : 이달의 식재료 "두부"

* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가자미 등

* 과관색 글씨 : 신선식품 * 브라색 글씨 : 국없는날

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러시식단 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) ⑳젓 (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.>

* 알레르기가 있는 아동은 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.

* 위 식단은 월이나 시장의 사정에 따라 변경할 수 도 있습니다.

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