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

2026년 10월 식단

만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

행복가득한 어린이집

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식					쇠고기청경채죽⑯		닭살브로콜리죽⑮			
점 심					쌀밥(or찹쌀밥) 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 북어양팟국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 깍두기⑨		개천절	
오후간식					핑거스틱빵①②⑥/우유②		배/우유②			
열량/단백질					434	20	420	20		
일자/요일	**5(월)**		**6(화)**		**7(수)**		**8(목)**		**9(금)**	**10(토)**
오전간식			근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥			우유②
점 심	대체 휴일		기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		쌀밥(현미밥) 안매운육개장⑤⑥⑯ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑨		한글날	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			핫케이크①②⑤⑥/우유②		바나나/치즈②		찐감자/우유②			
열량/단백질			441	18	416	17	416	16		315 15
일자/요일	**12(월)**		**13(화)**		**14(수) 국없는날**		**15(목)**		**16(금)**	**17(토)**
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑯		흰살생선배추죽		두부가지죽⑤		애호박죽	두유⑤
점 심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥(흑미밥) 배추된장국⑤⑥ 오리로스구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑯ 숭늉(or보리차) 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		쌀밥(or잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ (임연수구이⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨
오후간식	사과/우유②		삶은달걀①/우유②		단감/액상요구르트②		찐고구마/우유②		오렌지/우유②	
열량/단백질	422	15	427	17	433	14	433	16	439 15	301 12
일자/요일	**19(월)**		**20(화)**		**21(수) 컬러푸드DAY**		**22(목)**		**23(금)**	**24(토)**
오전간식	달걀브로콜리죽①		미역죽⑤⑥		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		찹쌀닭죽⑮	우유②
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰(or새우살볶음⑤⑥⑨) 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or차조밥) 황탯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 무생채(or무나물) 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	귤(or포도)/치즈②		버터감자구이②(or찐감자)/우유②		단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②	
열량/단백질	439	17	427	16	474	18	428	20	417 22	278 9
일자/요일	**26(월)**		**27(화)**		**28(수)**		**29(목)**		**30(금)**	**31(토)**
오전간식	쇠고기시금치죽⑯		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①		고구마죽	두유⑤
점 심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥(or찹쌀밥) 쇠고기뭇국⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥(or기장밥) 유부된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨
오후간식	방울토마토/두유⑤		크림빵①②⑥/우유②		단감/우유②		미트소스스파게티⑥⑫⑯/우유②		바나나/우유②	
열량/단백질	412	17	446	14	422	15	452	20	423 15	273 11

원산지 표시							가공품 원산지 표시					
	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기		두부	연두부	순두부	콩비지	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)							콩	콩	콩	콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
	배추김치		백김치	오징어	고등어			훈제오리	떡갈비			
	배추	고춧가루	배추					오리고기	돼지고기	쇠고기		
			국내산	원양산	국내산			국내산	외국산/국내산	외국산/수입산		

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

* **푸드릿지 :** 이달의 식재료 "두부"
* **컬러푸드DAY :** 이달의 식재료 "단호박"
* **제철식재료 :** 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 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 ⑧게 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.〉
* '(or)', '(추가:)'메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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