



2026년 10월 식단



1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립이편한세상평택용이1단지 어린이집

일자/요일	1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식	☺ 쇠고기 청경채죽 ⑩		☺ 배			
점심	나들이식단Ⅲ 쇠고기감자루주먹밥 ⑤ ⑩ 바나나 225 5		쌀밥 북어양파국 ⑤ ⑥ 돼지고기구아두부볶음 ⑤ ⑥ ⑩ ⑩ 청경채나물 깍두기 ⑨			
오후간식	핑거스틱 ① ② ⑥ / 우유 ②		치즈스틱 ① ② ⑤ ⑥ / 매실차			
열량/단백질	434 20		436 21			
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)	
오전간식	☺ 사과/우유 ②		근대죽 ⑤ ⑥		바나나/치즈 ②	
점심			기장밥 어묵국 ⑤ ⑥ 당면잡채 ⑤ ⑥ ⑩ 느타리버섯볶음 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		쌀밥 근대된장국 ⑤ ⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 양배추요거트샐러드 ① ② ⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	후리가게주먹밥 ⑤		햇케이크 ① ② ⑤ ⑥ / 우유 ②		샤인머스켓/채소볶음밥 ⑤ ⑥	
열량/단백질	417 16		441 18		425 17	
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날	
오전간식	☺ 사과/우유 ②		쇠고기죽 ⑩		☺ 단감/애플요르트 ②	
점심	쌀밥 콩비지국 ⑤ 간장제육볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 애호박나물 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		흑미밥 배추된장국 ⑤ ⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침 ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨		쇠고기짜장덮밥 ⑤ ⑥ ⑩ 송송 물만두 ⑤ ⑥ ⑩ 콩나물무침 ⑤ 백김치 ⑨	
오후간식	후리가게주먹밥 ⑤		구운달걀 ① / 우유 ②		샤인머스켓/간장비빔국수 ⑤ ⑥	
열량/단백질	417 16		427 17		454 13	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 대체휴일	
오전간식	☺ 사과/우유 ②		미역죽 ⑤ ⑥		☺ 배	
점심	쌀밥 미역국 ⑤ ⑥ 쇠고기근약조림 ⑤ ⑥ ⑩ 어묵볶음 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		수수밥 돼지고기수육곰탕 ⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그 ① ⑤ 숙주나물 깍두기 ⑨		쌀밥 아욱된장국 ⑤ ⑥ 오징어볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 부추전 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치 ① ② ⑤ ⑥ ⑩ / 우유 ②		찐감자/우유 ②		배/단호박스프 ②	
열량/단백질	416 15		427 16		433 16	
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식	☺ 사과/우유 ②		채소죽		☺ 단감/우유 ②	
점심	쌀밥 부추감자된장국 ⑤ ⑥ 돈사태찜 ⑤ ⑥ ⑩ 갯잎나물 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		찰쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국 ⑩ 두부구이*양념장 ⑤ ⑥ 양배추볶음 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국 ⑤ ⑥ ☺ 닭고기청경채볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 오징어구마샐러드 ① ⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	달걀볶음 ① ⑤ ⑥ / 보리차		크림빵 ① ② ⑥ / 우유 ②		샤인머스켓/우유초콜릿주먹밥 ⑤ ⑥	
열량/단백질	410 20		446 14		419 15	
일자/요일	29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	☺ 사과/우유 ②		☺ 배		☺ 사과/우유 ②	
점심	쌀밥 부추감자된장국 ⑤ ⑥ 돈사태찜 ⑤ ⑥ ⑩ 갯잎나물 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		찰쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국 ⑩ 두부구이*양념장 ⑤ ⑥ 양배추볶음 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨		쌀밥 아욱된장국 ⑤ ⑥ 오징어볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 부추전 ⑤ ⑥ 백김치 ⑨	
오후간식	후리가게주먹밥 ⑤		구운달걀 ① / 우유 ②		샤인머스켓/간장비빔국수 ⑤ ⑥	
열량/단백질	417 16		427 17		454 13	

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 컬러푸드 DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* **제철산채** : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가래미 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**
 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (2020.09.09 개정)
 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>
 <곡식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하고 있습니다.>

* 표시는 경기도 어린이 건강과일을 표시한 것입니다.

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

* 매표하고 동근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공하고 있습니다.

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



영양사 : 박소담

시립이편한세상평택용이1단지 어린이집

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식		☺쇠고기청경채죽⑩		☺배			
점심	식단구성안내 - 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 식단 - 클러스터단 : 병학 동과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 - 나들이식단 : 급식소와 운원현황에 따라 선택하여 대체할 수 있는 식단 - 푸드포릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 - 국없는 날 : 월/화/목 나트륨 저감을 위해 국 대신 송농을 제공(연장 열도 0.5이하) - 청려푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미칼 성분을 활용하여 식이 또는 간식을 제공하는 날 * [ori] 메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / [후가] 메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴	나들이식단Ⅲ 쇠고기김가루주먹밥⑤⑩ 바나나 3468	찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺돼지고구이*두부볶음⑤⑥⑩⑩ ☺청경채나물 깍두기⑨	개천절		
		핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/매실차			
오후간식		63329		60029			
열량/단백질							
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)	
오전간식		근대죽⑤⑥		바나나/치즈②			
점심	대체 유일	기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ ☺연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨			
		햇케이크①②⑤⑥/우유②		샤인머스켓/채소볶음밥⑤⑥			
오후간식		64426		62224			
열량/단백질							
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날	
오전간식		☺사과/우유②		쇠고기죽⑩		☺단감/액상요구르트②	
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑩ ☺송이버섯 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수귀⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑩ ☺두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
		후리가케주먹밥⑤		구운달걀①/우유②		샤인머스켓/간장비빔국수⑤⑥	
오후간식		60722		62324		66320	
열량/단백질							
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY	
오전간식		굴		미역죽⑤⑥		☺배	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺브로콜리스프림베그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ ☺오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑩ ☺무생채 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		
		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찐감자/우유②		샤인머스켓/단호박스프②	
오후간식		60421		62224		59723	
열량/단백질							
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		☺사과/두유⑤		채소죽		☺단감/우유②	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 ☺쇠고기미트국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑩ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		
		달걀볶이①⑤⑥/보리차		크림빵①②⑥/우유②		샤인머스켓/우유조림주먹밥⑤⑥	
오후간식		59829		65120		60921	
열량/단백질							
원산지 표 시		밥, 죽, 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기		닭고기	
		쇠고기		쇠고기		오리고기	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		배추김치		오징어		고등어	
		배추		고춧가루			
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	
		국내산		국내산		국내산	

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가래미 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) ⑲참 (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 확인하고 있습니다.>

* 표시는 경기도 어린이 건강과일을 표시한 것입니다.

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

* 맵고럽고 동근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공하고 있습니다.

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