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

2026년 10월 식단

만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

비전푸르지오어린이집

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)			
오전간식	식단구성 안내				쇠고기청경채죽⑯		닭살브로콜리죽⑮		개천절			
점 심	• 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드트릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴				쌀밥(or찹쌀밥) 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(or백김치⑨) 핑거스틱빵①②⑥/우유②		쌀밥 북어양팟국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 깍두기⑨ 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			쌀밥(or기장밥) 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		쌀밥(or현미밥) 안매운육개장⑤⑥⑯ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨(or백김치⑨)			쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		
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) 생일식단		16(금)	17(토)		
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑯		흰살생선배추죽		참깨죽		애호박죽	두유⑤		
점 심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or흑미밥) 배추된장국⑤⑥ 오리로스구이(or훈제오리구이) 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑯ 숭늉(or보리차) 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 토마토소스파스타⑥⑫ 채소피클		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨(or백김치⑨)		
오후간식	사과/우유②		삶은달걀①(or구운달걀①)/우유②		단감/액상요구르트②		바나나/케이크①②⑥/우유②		키위(or오렌지)/우유②			
열량/단백질	422	15	427	17	433	14	480	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(or수수밥) 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 배추김치⑨(or백김치⑨)		
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 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or찹쌀밥) 쇠고기뭇국⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥(or기장밥) 유부된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦(or삼치무조림⑤⑥) 시금치나물 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(or백김치⑨)		
오후간식	방울토마토⑫(or사과)/두유⑤		카스텔라①②⑥(or크림빵①②⑥)/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	국내산한우	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
백김치	오징어	고등어					훈제오리	떡갈비	함박스테이크			
배추							오리고기	돼지고기	돼지고기			
국내산	아르헨티나산	국내산					국내산	국내산	국내산			

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

* 푸드트릿지 : 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.