



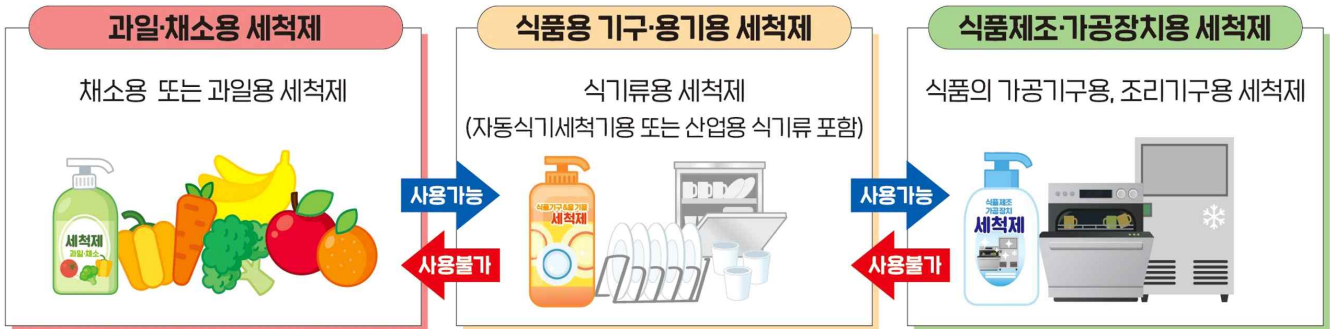
일자/요일				1(목)				2(금)										
오전간식				☺쇠고기청경채죽⑬				☺배										
점심				※ 알려드립니다 ※ 1. 본 식단은 평택 어린이 급식지원센터에서 작성되었으며, 식자재 수급 등의 이유로 변경될 수 있습니다. 2. 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "두부"입니다. 3. 오전 간식으로 일주일에 3회 이상 자연식품(녹색)이 제공됩니다. 4. ☺표시는 제철식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다. 5. 주황색은 알레르기 원아를 위한 대체식단입니다. 6. 🌈.컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"입니다.				찰쌀밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크레미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨				쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺돼지고기야채두부볶음⑥⑧⑩⑪ ☺청경채나물 깍두기⑨						
오후간식				핑거스틱①②⑥(연두부)/우유②(두유)				치즈스틱①②⑤⑥(구운달걀)										
열량/단백질				434 20				429 21										
일자/요일				5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)						
오전간식						근대국⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파국⑤⑥(연두부양파국)								
점심						찰기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬(당면찜닭 감자X) 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ ☺연두부달걀찜①⑤(연두부) 김구이 백김치⑨								
오후간식						핫케이크①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)		채소볶음밥⑤⑥(채소주먹밥)		찜감자(찜고구마)/우유②(두유)								
열량/단백질						441 18		425 17		416 16								
일자/요일				12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)						
오전간식				☺사과/우유②		쇠고기죽⑬		☺단감/액상요구르트②(두유)		두부가지죽⑤		오렌지						
점심				쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑬ 송송 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ ☺임연수구이⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ ☺두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식				후리가케주먹밥⑤		구운달걀①(연두부)/우유②(두유)		간장비빔국수⑤⑥(비빔당면)		찜고구마/우유②(두유)		구운식빵①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)						
열량/단백질				417 16		427 17		454 13		433 16		419 16						
일자/요일				19(월)		20(화) HAPPY BIRTHDAY		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)						
간식				포도		바나나		☺배		새송이버섯죽		오이스틱/떡볶이요구르트②(두유)						
점심				쌀밥 콩나물국 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩(돼지갈비찜 감자X) 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 부추전⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 항택국⑤⑥(항택국 달걀X) 닭살조림⑤⑥⑬ ☺무나물 백김치⑨		쌀밥 ☺순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨						
오후간식				모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩(구운달걀)/우유②(두유)		케이크①②⑥(연두부)/우유②(두유)		☺단호박스프②		크로와상①②⑥(구운달걀)/우유②(두유)		김가루주먹밥						
열량/단백질				420 17		444 14		433 16		428 20		415 21						
일자/요일				26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)						
오전간식				사과/두유⑤		채소죽		☺단감/우유②		달걀양파국①(두부양파국)		바나나						
점심				쌀밥 부추감자된장국⑤⑥(부추단호박된장국) 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨		찰쌀밥 ☺쇠고기뭇국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식				달걀볶이①⑤⑥(두부구이)		카스텔라①②⑥(구운달걀)/우유②(두유)		우영조림주먹밥⑤⑥(김가루주먹밥)		미트소스파게티⑥⑩⑪(토마토당면)/우유②(두유)		핫도그①②⑥⑩(연두부)/우유②(두유)						
열량/단백질				410 20		446 14		419 15		452 20		421 16						
월산지표				밥,죽,누룽지	현미,흑미,찰쌀	쇠고기	돼지고기	오징어	가공품 표시	두부	순두부	연두부	훈제오리	콩비지				
				쌀						콩	콩	콩	오리	콩				
				국내산	국내산					외국산	외국산	외국산	국내산	외국산				
				백김치	닭고기					떡갈비								
				배추						돼지고기	쇠고기							
국내산	국내산	국내산			외국산	외국산												

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center		2026년 10월 식단(만1~2세)		영 양 사: 박소담 조 리 사: 허은주												
일자/요일		1(목)				2(금)										
오전간식		☺쇠고기청경채죽⑩				☺배										
점심		※ 알려드립니다 ※ 1. 본 식단은 평택 어린이 급식지원센터에서 작성되었으며, 식자재 수급 등의 이유로 변경될 수 있습니다. 2. 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "두부"입니다. 3. 오전 간식으로 일주일에 3회 이상 자연식품(녹색)이 제공됩니다. 4. ☺표시는 제철식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다. 5. 주황색은 알레르기 원아를 위한 대체식단입니다. 6. 🌈컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"입니다.				참쌀밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑫ 크레미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺돼지고기야채두부볶음⑥⑧⑩⑫ ☺청경채나물 깍두기⑨								
오후간식		핑거스틱①②⑥(연두부)/우유②(두유)				치즈스틱①②⑤⑥(구운달걀)										
열량/단백질		434		20		429 21										
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)						
오전간식		대체공휴일		근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥(연두부양파죽)		한글날						
점심				쌀기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑫(당면찜닭 감자X) 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ ☺연두부달걀찜①⑤(연두부) 김구이 백김치⑨								
오후간식				핫케이크①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)		채소볶음밥⑤⑥(채소주먹밥)		찜감자(찜고구마)/우유②(두유)								
열량/단백질				441 18		425 17		416 16								
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)						
오전간식		☺사과/우유②		쇠고기죽⑩		☺단감/액상요구르트②(두유)		두부가지죽⑤		오렌지						
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑫ 송송 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ ☺임연수구이⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑫ ☺두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		후리가케주먹밥⑤		구운달걀①(연두부)/우유②(두유)		간장비빔국수⑤⑥(비빔당면)		찜고구마/우유②(두유)		구운식빵①②⑤⑥(연두부)/우유②(두유)						
열량/단백질		417 16		427 17		454 13		433 16		419 16						
일자/요일		19(월)		20(화) HAPPY BIRTHDAY		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)						
간식		포도		바나나		☺배		새송이버섯죽		오이스틱/떡볶이요구르트②(두유)						
점심		쌀밥 콩나물국 쇠고기곤약조림⑤⑥⑫ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑫(돼지갈비찜 감자X) 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 부추전⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 항택국⑤⑥(항택국 달걀X) 닭살조림⑤⑥⑫ ☺무나물 백김치⑨		쌀밥 ☺순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨						
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫(구운달걀)/우유②(두유)		케이크①②⑥(연두부)/우유②(두유)		☺단호박스프②		크로와상①②⑥(구운달걀)/우유②(두유)		김가루주먹밥						
열량/단백질		420 17		444 14		433 16		428 20		415 21						
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)						
오전간식		사과/두유⑤		채소죽		☺단감/우유②		달걀양파죽①(두부양파죽)		바나나						
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥(부추단호박된장국) 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨		참쌀밥 ☺쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑫ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		달걀볶이①⑤⑥(두부구이)		카스텔라①②⑥(구운달걀)/우유②(두유)		우영조림주먹밥⑤⑥(김가루주먹밥)		미트소스파게티⑥⑩⑫(토마토당면)/우유②(두유)		핫도그①②⑥⑩(연두부)/우유②(두유)						
열량/단백질		410 20		446 14		419 15		452 20		421 16						
월산지표		밥,죽,누룽지	현미,흑미,참쌀	쇠고기	돼지고기	오징어	가공품 표시	두부	순두부	연두부	훈제오리	콩비지				
		쌀						콩	콩	콩	오리	콩				
		국내산	국내산					외국산	외국산	외국산	국내산	외국산				
		백김치	닭고기					떡갈비								
		배추						돼지고기	쇠고기							
국내산	국내산	국내산		외국산	외국산											

용도에 맞는 세척제와 소독방법 바로 알기

2026
+ 10 +
통신교육자료

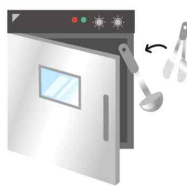
1. 세척제 종류 및 사용법에 대해 알아보아요?



종류	과일·채소용 세척제	식품용 기구·용기용 세척제	식품제조·가공장치용 세척제
사용 방법	● 흐르는 물: 과일·채소 30초 이상 / 식기류 5초 이상 세척 ● 흐르지 않는 물: 물을 교환하여 2회 이상 세척	● NaOH(수산화나트륨) 함유량 5% 미만의 제품사용 ● 세척제 사용 후 잔류하지 않도록 음용에 적합한 물로 세척하기	● 세척제 사용 후 잔류하지 않도록 음용에 적합한 물로 세척하기
주의 사항	채소 과일을 5분 이상 담가서는 안되며, 씻은 후에는 반드시 먹는 물로 세척	용도 이외로 사용하거나 규정량 이상 사용하여서는 안됨	

2. 소독방법에 대해 알아보아요?

세척제만으로는 세균이 완벽하게 제거되지 않으므로 소독을 통해 남은 균을 제거합니다.

자외선 소독  ● 칼, 도마, 기타 식기류 소독 ● 소독이 필요한 표면에 자외선이 닿도록 하여 30~60분 동안 소독하기	열탕 소독  ● 식기류 소독 ● 열탕 소독 전용냄비 사용 ● 100℃에서 30초 이상 소독하기(그릇을 포개어 소독할 경우 끓이는 시간 연장)
화학 소독  ● 칼, 도마, 기타 식기류 소독 ● 물과 세척제를 사용하여표면 세척 후 소독하기 ● 소독제(200ppm)로 소독 후 자연건조 시키기	건열 소독  ● 식기류 소독 ● 81℃ 이상의 온도에서 2시간 이상 소독하기(스테인레스 종류의 식기 소독에 유용)