



2026년 10월 식단

만1-2세 / 간식강화형



영양사 : 박소담, 고은수

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)									
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑬ 기장밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크레미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 핑거스틱빵①②⑥/우유② 434 20		☺ 닭살브로콜리죽⑮ 기장밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑧⑩⑮ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ ☺ 배/우유②/치즈스틱①②⑤⑥ 505 25		개천절 									
															
오후간식															
열량/단백질															
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		생일식단		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식				근대죽⑤⑥ 기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨ 핫케이크①②⑤⑥/우유② 441 18		참깨죽 기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 수제순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨ 바나나/케이크①②⑥/우유② 443 16				어묵양파죽⑤⑥ 기장밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑨ 찜감자/우유② 416 16				우유② 기장밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨ 315 15	
															
오후간식															
열량/단백질															

경기도 어린이 건강과일 - 사인머스켓

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	콩나물당근죽 ^{⑤⑥} 기장밥 콩비지국 ^⑤ 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ ☺ 사과/우유 ^② 422 15	쇠고기죽 ^⑮ 기장밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리구이 청포묵채소무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 삶은달걀 ^① /우유 ^② 427 17	☺ 흰쌀생선배추죽 쇠고기짜장덮밥 ^{⑤⑥⑮} 보리차 물만두 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨ ☺ 김/액상요구르트 ^② /간장비빔국수 ^{⑤⑥} 509 16	참깨죽 닭살카레라이스 ^{⑤⑥⑮} 우동국물 ^{⑤⑥} 새우튀김 ^{①⑤⑥⑨} 단무지무침 ^⑬ 백김치 ^⑨ 바나나/우유 ^② 481 19	애호박죽 기장밥 채소닭고기국 ^{⑤⑥⑮} ☺ 두부조림 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 오렌지/우유 ^② /구운식빵 ^{①②⑤⑥} 484 17	두유 ^⑤ 돈육소보로덮밥 ^{⑤⑥⑩} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 단무지무침 ^⑬ 백김치 ^⑨ 301 12
점심						
오후간식						
열량/단백질						

경기도 어린이 건강과일 - 사인머스켓

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	☺ 달걀브로콜리죽 ^① 기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기근약조림 ^{⑤⑥⑮} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 굴/치즈 ^② /모닝빵샌드위치 ^{①②⑤⑥⑮} 503 19	미역죽 ^{⑤⑥} 기장밥 돼지고기수육곰탕 ^⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그 ^{①⑤} 숙주나물 깍두기 ^⑨ 찜감자/우유 ^② 427 16	☺ 순두부감자죽 ^⑤ 기장밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑩} 부추전 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ ☺ 단호박스프 ^② 474 18	새송이버섯죽 기장밥 황태국 ^{⑤⑥} 닭살조림 ^{⑤⑥⑮} ☺ 무나물 백김치 ^⑨ 크로와상 ^{①②⑥} /우유 ^② 428 20	참쌀닭죽 ^⑮ 기장밥 ☺ 순두부백탕 ^⑤ 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑮} 파프리카새송이버섯볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨ 채소스틱(오이)/떡볶는요구르트 ^② /김가루주먹밥 475 24	우유 ^② 기장밥1/2 카레우동 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 278 9
점심						
오후간식						
열량/단백질						

경기도 어린이 건강과일 - 배

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	쇠고기시금치죽 ^⑮ 기장밥 부추감자된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨ ☺ 사과/두유 ^⑤ 412 17	채소죽 기장밥 ☺ 쇠고기묵국 ^⑮ 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 양배추볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 카스텔라 ^{①②⑥} /우유 ^② 446 14	두부양배추죽 ^⑤ 기장밥 들깨팽이버섯국 ^{⑤⑥} ☺ 닭고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑮} 오징어마늘샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨ ☺ 단감/우유 ^② /우유조림주먹밥 ^{⑤⑥} 491 16	달걀양파죽 ^① 기장밥 유부된장국 ^{⑤⑥} ☺ 삼치무조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 백김치 ^⑨ 미트소스스파게티 ^{⑥⑮⑮} /우유 ^② 452 20	고구마죽 기장밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑮} ☺ 참나물사과무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨ 바나나/우유 ^② /핫도그 ^{①②⑥⑩} 510 18	두유 ^⑤ 오므라이스 ^{①⑤} 미소장국 ^{⑤⑥} ☺ 맛살브로콜리무침 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨ 273 11
점심						
오후간식						
열량/단백질						

경기도 어린이 건강과일 - 사인머스켓

원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 기장, 찰쌀)	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	두부 콩	연두부 콩	순두부 콩	콩비지 콩	참치 다랑어
	국내산 백김치 배추 국내산	국내산 국내산 오징어 국내산	국내산 국내산 국내산(한우) 국내산	국내산 국내산 국내산(한우) 국내산	국내산 국내산 국내산(한우) 국내산	국내산 국내산 국내산 국내산	국내산 국내산 국내산 국내산	국내산 국내산 국내산 국내산	국내산 국내산 국내산 국내산	국내산 국내산 국내산 국내산

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

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"

* 계절식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가지미 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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
(2020.09.09 개정)

<야생산란류는 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, 매추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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



일자/요일				1(목)		2(금)							
저 녀				기장밥 닭살뭇국 ^⑮ 크래미채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		기장밥 돈육된장국 ^{⑤⑥⑩} 북어찜 ^{⑤⑥} 브로콜리참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨							
	열량/단백질			258	12	229	11						
일자/요일				5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
저 녀				기장밥 닭살버섯국 ^{⑤⑥⑮} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 김자반 ^⑤ 백김치 ^⑨		돈육양배추덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀팥국 ^① 근대나물 깍두기 ^⑨		기장밥 연두부맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기양파볶음 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물무침 백김치 ^⑨					
	열량/단백질			253	15	238	14	253	12				
일자/요일				12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
저 녀	기장밥 돈육애호박국 ^{⑤⑥⑩} 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨			기장밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 훈제오리불고기 ^{⑤⑥} 배추된장나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 콩나물국 ^⑤ 쇠고기찜 ^{⑤⑥⑮} 무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		기장밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 가자미조림 ^{⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		기장밥 가지된장국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 유부무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨			
	열량/단백질			251	13	242	10	260	12	250	12	255	12
일자/요일				19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
저 녀	기장밥 어묵국 ^{⑤⑥} 연양식쇠불고기 ^{⑤⑥⑮} 당근미역무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨			기장밥 숙주맑은국 돈육감자조림 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 오징어부추국 ^{⑤⑥⑮} 달걀말이 ^{①⑤} 아욱나물무침 백김치 ^⑨		닭살데리야끼볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 들깨무챗국 참치조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		기장밥 돈육버섯국 ^{⑤⑥⑩} 순두부찜*양념장 ^{⑤⑥} 김구이 백김치 ^⑨			
	열량/단백질			240	11	233	12	232	11	236	14	226	10
일자/요일				26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
저 녀	기장밥 두부양배추국 ^⑤ 치킨너겟 ^{①⑤⑥⑮} 부추나물 백김치 ^⑨			기장밥 깻잎된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기우영볶음 ^{⑤⑥⑮} 감자조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		기장밥 닭살채소국 ^{⑤⑥⑮} 유부조림 ^{⑤⑥} 팽이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 시금치맑은국 삼치구이 ^{⑤⑥} 고구마조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		기장밥 쇠고기탕국 ^⑮ 달걀찜 ^① 애호박나물 백김치 ^⑨			
	열량/단백질			239	11	235	10	234	10	233	9	258	11
원산지 표시	밥			돼지고기	닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표시	두부	연두부	순두부	참치		
	쌀(백미,기장)							콩	콩	콩	다량어		
	국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	국내산	원양산		
	백김치	오리고기	오징어					훈제오리	치킨너겟				
	배추							오리고기	닭고기				
	국내산		국내산					국내산	국내산				

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

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 야간연장형 : 연장보육 시 보통 소수의 인원에 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다.
(단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)

* 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) ㉠잣

(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.

* 매크로 및 등근형태의 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.