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

2026년 10월 식단

만1-2세 / 일반형

관 명 : 시립늘찬어린이집

영양사 : 박소담

식단구성 안내

- 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
- 푸드브릿지 : 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

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식					😊쇠고기청경채죽⑯		😊 배			
점 심					찹쌀밥 콩나물국⑤ 😊닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 북어양팟국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ 😊 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식					핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥			
열량/단백질					434	20	429	21		
일자/요일	**5(월)**		**6(화)**		**7(수)**		**8(목)**		**9(금)**	**10(토)**
오전간식			근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		모닝빵①②⑤⑥/우유②			우유②
점 심			기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ **연두부달걀찜①⑤** 김구이 백김치⑨			쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 😊 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨)
오후간식			핫케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥		찐감자/보리차			
열량/단백질			441	18	425	17	388	16		315 15
일자/요일	**12(월)**		**13(화)**		**14(수) 국없는날**		**15(목)**		**16(금)**	**17(토)**
오전간식	😊 사과/우유②		쇠고기죽⑯		😊단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		키위	두유⑤
점 심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 😊가자미구이⑤⑥ 😊연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ **두부조림⑤⑥** 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤		구운달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찐고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	417	16	427	17	454	13	433	16	419 16	301 12
일자/요일	**19(월)**		**20(화)**		**21(수)컬러푸드DAY**		**22(목)**		**23(금)**	**24(토)**
오전간식	귤		미역죽⑤⑥		😊 배		시리얼/우유②ㅁ		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②	우유②
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ 😊브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 잡채⑤⑥⑱ㅁ 백김치⑨		차조밥 황탯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 😊 무나물 백김치⑨		쌀밥 **순두부백탕⑤** 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②ㅁ		찐감자/우유②		**단호박스프②**		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥	
열량/단백질	393	14	427	16	427	16	420	18	415 21	278 9
일자/요일	**26(월)**		**27(화)**		**28(수)**		**29(목)**		**30(금)**	**31(토)**
오전간식	😊 사과/두유⑤		채소죽		😊 단감/우유②		달걀양파죽①		바나나	두유⑤
점 심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ㅁ 백김치⑨		찹쌀밥 😊 쇠고기뭇국⑯ 두부조림⑤⑥ㅁ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ 😊닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 😊 삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 😊 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ 😊맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨
오후간식	달걀스크램블①⑤ㅁ		카스텔라①②⑥/우유②		우엉조림주먹밥⑤⑥		미트소스스파게티⑥⑫⑯/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질	403	19	445	14	419	15	452	20	421 16	273 11
원산지 표 시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	**가공품 원산지 표 시**	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							훈제오리	떡갈비	
	배추							오리고기	돼지고기 쇠고기	
	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"
😊 **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 합니다.

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

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

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

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

2026년 10월 식단

만1-2세 / 야간연장형

관 명 : 시립늘찬어린이집

영양사 : 김은유

일자/요일							1(목)		2(금)	
저 녁	식단구성 안내 • 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 • 푸드브릿지 : 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						찹쌀밥 닭살뭇국⑮ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 북어찜⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질							258	12	229	11
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
저 녁			기장밥 닭살버섯국⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물 깍두기⑨		현미밥 연두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침 백김치⑨			
열량/단백질			253	15	238	14	253	12		
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
저 녁	쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨	
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 녁	쌀밥 어묵국⑤⑥ 언양식쇠불고기⑤⑥⑯ 당근미역무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 숙주맑은국 돈육감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 새우부추탕⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 아욱나물무침 백김치⑨		닭살데리야끼볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무챗국 참치조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돈육버섯국⑤⑥⑩ 순두부찜*양념장⑤⑥ 김구이 백김치⑨	
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 녁	쌀밥 두부양배춧국⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 부추나물 백김치⑨		찹쌀밥 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 유부조림⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 시금치맑은국 삼치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기탕국⑯ 달걀찜① 애호박나물 백김치⑨	
열량/단백질	239	11	235	10	234	10	233	9	258	11
원산지 표 시	밥		돼지고기	닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표 시	두부	연두부	순두부	참치
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	콩	콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우		국내산	국내산	국내산	원양산
	백김치	오리고기					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 인원에게 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) 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 합니다.

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

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

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