



2026년 10월 식단



만1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립고덕스카이스티 어린이집

일자/요일					1(목)		2(금)		3(토)			
오전간식					☺쇠고기청경채죽⑩		☺배					
점심	📢 식단구성 안내 - 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 - 물러식단: 병학 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 송송을 제공(전장 염도 0.5이하) - 컬러푸드DAY: 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미칼 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				쌀밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 크레미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺돼지고기구이+두부볶음⑤⑥⑩⑩ ☺청경채나물 깍두기⑨		개천절 			
오후간식					핑거스틱빵①②⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/매실차					
열량/단백질					434 20		429(436) 21(21)					
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점심	📅 대체 휴일		쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑩ ☺연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨		한글날 		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			핫케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥		찜감자/우유②					
열량/단백질			441 18		425 17		416 16				315 15	
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금) 생일잔치		17(토)	
오전간식	☺사과/우유②		쇠고기죽⑩		☺단감/액상요구르트②		두부가지죽⑤		바나나		두유⑤	
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 임연수이⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부말은국⑤⑥ 단무지무침⑩ 배추김치⑨	
오후간식	후리가게주먹밥⑤		쌀은달걀①/우유②		간장비빔국수⑤⑥		찜고구마/우유②		롤케이크①②⑥/우유②			
열량/단백질	417 16		427 17		454 13		433 16		444 14		301 12	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 핑거푸드		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	굴		미역죽⑤⑥		☺배		새송이버섯죽		채소스틱(오이)떡볶이요구르트②		우유②	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ ☺오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑩ ☺무나물 배추김치⑨		쌀밥 ☺순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찜감자/우유②		☺단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥			
열량/단백질	416 15		427 16		433 16		428 20		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	
점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 ☺쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오쟁고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ ☺맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	달걀볶이①⑤⑥		카스샐러드①②⑥/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥		미트소스파게티⑥⑩⑩/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②			
열량/단백질	410 20		446 14		419 15		452 20		421 16		273 11	
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기, 닭고기		쇠고기, 오리고기		두부, 콩		연두부, 순두부, 콩		콩비지, 참치, 다랑어	
	국내산, 국내산		국내산, 국내산		국내산, 국내산		가공품 원산지 표시		국내산, 국내산		국내산, 국내산	
	배추김치, 배추, 고춧가루		오징어, 고등어						떡갈비, 돼지고기, 쇠고기			
	국내산, 국내산		국내산, 국내산		국내산, 국내산				국내산, 국내산			
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"  * 🌈 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"  * ☺ 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사마배, 단감, 고등어, 삼치, 가짜미 등 * * 파란색 글씨 : 신선식품 * * 보라색 글씨 : 국없는날												
본 센터의 식단은 편택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단간수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												

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



2026년 10월 식단



만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 김은유

관 명 시립고덕스카이스티어린이집

일자/요일						1(목)			2(금)			
저녁	식단구성 안내 - 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국, 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 : 월 1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송늬를 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					쌀밥 닭살뭉국 ^⑤ 크래미채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨			쌀밥 돈육된장국 ^{⑤⑥⑩} 북어찜 ^{⑤⑥} 브로콜리참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨			
	열량/단백질		25812		22911							
일자/요일			5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
저녁			쌀밥 닭살버섯국 ^{⑤⑥⑩} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 감자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨		돈육양배추덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀팟국 ^① 근대나물 깍두기 ^⑨		쌀밥 연두부맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기양파볶음 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물무침 배추김치 ^⑨					
	열량/단백질		25315		23814		25312					
일자/요일			12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
저녁	쌀밥 돈육애호박국 ^{⑤⑥⑩} 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 훈제오리불고기 ^{⑤⑥} 배추된장나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		쌀밥 콩나물국 ^⑤ 쇠고기찜 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 임연수조림 ^{⑤⑥} 시금치무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 참나물된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 배추김치 ^⑨			
	열량/단백질		25113		24210		26012		25012		25512	
일자/요일			19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
저녁	쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 연양식쇠불고기 ^{⑤⑥⑩} 당근미역무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 숙주맑은국 돈육감자조림 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		쌀밥 오징어부추국 ^{⑤⑥⑩} 달걀말이 ^{①⑤} 아욱나물무침 배추김치 ^⑨		닭살데리야끼볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 들깨무침국 참치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 돈육버섯국 ^{⑤⑥⑩} 순두부찜*양념장 ^{⑤⑥} 김구이 배추김치 ^⑨			
	열량/단백질		24011		23312		23211		23614		22610	
일자/요일			26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
저녁	쌀밥 두부양배춧국 ^⑤ 치킨너겟 ^{①⑤⑥⑩} 부추나물 배추김치 ^⑨		쌀밥 갯잎된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기우영볶음 ^{⑤⑥⑩} 감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 닭살채소국 ^{⑤⑥⑩} 유부조림 ^{⑤⑥} 팽이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		쌀밥 시금치맑은국 고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 고구마조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쌀밥 쇠고기탕국 ^⑩ 달걀찜 ^① 애호박나물 배추김치 ^⑨			
	열량/단백질		23911		23510		23410		2339		25811	
원산지 표시	밥		돼지고기		닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표시	두부	연두부	순두부	참치	
	쌀(백미,현미,흑미,잡쌀)							콩	콩	콩	다량어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	
	배추김치							훈제오리	치킨너겟			
	배추	고춧가루	오리고기	오징어	고등어	오리고기		닭고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												

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