



2026년 10월 식단 중식영[1~2세]

원장: 김순기 / 발행일: 2026.09.28.

오산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성사: 영양팀

날짜	1일 (목)	2일 (금)	3일(토) 개천절
열량/단백질	400kcal/19g	440kcal/15g	개천절 
오전간식	김가루달걀죽①	바나나	
중식	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
★ 이달의 식재료 // 숙주  - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			

날짜	5일(월)대체육일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일(금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	437kcal/16g	421kcal/18g	282kcal/7g	397kcal/16g		305kcal/9g
오전간식	단감	흑임자참쌀죽	바나나 (또는 계절과일)	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배추국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 햄 - 돼지고기 국내산	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림③⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(꿀)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g	424kcal/19g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	사과	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩⑧ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	448kcal/16g	434kcal/20g	424kcal/19g	319kcal/11g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑩	포도	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부대리야기덮밥⑤⑥⑩ 맑은배추국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반식)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩/우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g	419kcal/14g	420kcal/14g	298kcal/10g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑩ 미나리나물/깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥,우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우	국내산	국내산	고등어: 국산 명태: 동태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기 오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
				14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.

* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.

- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.

- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찔기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.

* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.

* 주황색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.



2026년 10월 식단 중식영[3~5세]

원장: 김순기 / 발행일: 2026.09.28.

오산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자: 영양팀

날짜	1일 (목)	2일 (금)	3일(토) 개천절
★ 이달의 식재료 // : 숙주 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!	646kcal/29g 김가루달걀죽①	642kcal/22g 바나나	개천절
중식 식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잔	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥/우유②	

날짜	5일(월)대체육일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일(금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	625kcal/22g	647kcal/28g	434kcal/10g	608kcal/24g		413kcal/12g
오전간식	단감	흑임자참쌀죽	바나나 (또는 계절과일)	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 김자반⑤ 햄 - 돼지고기 국내산	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림③⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(꿀)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥	후리가게주먹밥⑤		☆

날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	600kcal/23g	600kcal/27g	600kcal/22g	618kcal/28g	612kcal/24g	411kcal/18g
오전간식	사과	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육파장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
	오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	마들렌①②⑤⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스

날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	622kcal/24g	612kcal/23g	642kcal/22g	611kcal/29g	617kcal/27g	434kcal/15g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑩	포도	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부대리야기떡밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반식)
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩/우유②	☆

날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	626kcal/22g	644kcal/22g	646kcal/22g	427kcal/13g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑬⑭ 미나리나물/깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥,우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물	김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
원산지 표시	국내산	국내산	고등어: 국산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수입산인 경우 국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기 및 수입산의 종류 작성	돼지고기	닭고기 오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.

* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.

- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.

- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.

* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.

* 주황색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.