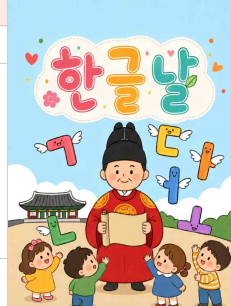


2026년 10월 중식형(1~2세) 식단

오산시
어린이 사회복지관식판리지원센터
Ginseng for Children's Social Welfare Food and Nutrition Management Center

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

날짜				1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질	★이달의식재료 7월 : 숙주 			400kcal/19g	440kcal/15g	개천절 
오전간식				김가루달걀죽①	배 (경기도건강과일)	
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			편만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
오후간식						
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	437kcal/16g	421kcal/18g	439kcal/16g	397kcal/16g	한글날 	305kcal/9g
오전간식	대체공휴일	흑임자찹쌀죽	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식		보리밥 유부된장국⑤⑥ (자른)오징어두루치기 ⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 백김치	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 백김치		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑮ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식		수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g	427kcal/11g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	샤인머스켓 (경기도건강과일)	삼색채소죽	멜론	삼색채소죽	샤인머스켓 (경기도건강과일)	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물 깍두기	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥ ⑮ 백김치	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 백김치 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	생일케이크①②⑤⑥ 0세 카스테라①②⑤⑥	해물파전①⑤⑥⑦⑮ 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	쇠고기부추죽⑮	배 (경기도건강과일)	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은바지락국⑮ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기	소보로비빔밥①⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 백김치 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑫	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	배	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	샤인머스켓 (경기도건강과일)	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면점⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치	보리밥 육개장⑤⑥⑮ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 백김치	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑮ 미나리나물 깍두기	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 백김치 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	

* 경기도에서 생산되는 제철과일은 주1회 오전간식으로 제공하고 있습니다. (경기도 건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)

2026년 10월 석식형(1~2세) 식단

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

날짜 열량/단백질	식품 알레르기 유발식품 번호				1일 (목) 247kcal/10g	2일 (금) 274kcal/11g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				쌀밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기	보리밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백김치
날짜 열량/단백질	5일 (월) 대체휴일 242kcal/9g	6일 (화) 267kcal/7g	7일 (수) 248kcal/9g	8일 (목) 256kcal/9g	9일 (금) 한글날	
석 식	기장밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 맑은썩갠국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기		
날짜 열량/단백질	12일 (월) 254kcal/10g	13일 (화) 257kcal/11g	14일 (수) 242kcal/9g	15일 (목) 250kcal/10g	16일 (금) 242kcal/13g	
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 백김치	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 맑은숙주국 미나리나물 백김치 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 백김치	
날짜 열량/단백질	19일 (월) 242kcal/11g	20일 (화) 248kcal/12g	21일 (수) 250kcal/12g	22일 (목) 255kcal/10g	23일 (금) 241kcal/10g	
석 식	차조밥 취나물들깨국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 무나물 백김치	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음⑤⑥ 깍두기	보리밥 맑은(자른)오징어국⑫ 쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물 백김치	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기	기장밥 쇠고기미역국⑬ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 백김치	
날짜 열량/단백질	26일 (월) 289kcal/13g	27일 (화) 241kcal/11g	28일 (수) 245kcal/14g	29일 (목) 267kcal/12g	30일(금) 244kcal/10g	
석 식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 백김치 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우엉볶음⑤⑥⑬ 양배추나물 깍두기	쌀밥 맑은건홍합국⑫ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑨ 백김치	
원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		