

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

작성자: 영양팀

날짜

열량/단백질

오전간식

중식

오후간식

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) ⑲감

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

날짜

열량/단백질

오전간식

중식

오후간식

5일 (월) 대체휴일

6일 (화)

7일 (수)

8일 (목)

9일 (금) 한글날

10일 (토)

421kcal/18g

흑임자참쌀죽

보리밥
유부된장국⑤⑥
오징어두루치기⑤⑥⑦
오이볶음⑤
백김치⑨

439kcal/16g

키위

쌀밥
채소당면국⑤⑥
간장닭볶음탕⑤⑥⑬
취나물무침⑤⑥
깍두기⑨

397kcal/16g

양파크림스프②⑥

기장밥
돈육부추국⑤⑥⑩
*고등어숙주조림⑤⑥⑦
들깨무나물⑤
백김치⑨

모닝빵①②⑤⑥, 우유②

305kcal/9g

미숫가루⑤+우유②

우동⑤⑥
쇠고기주먹밥⑤⑥⑬
비트채소소무침
후식(굴)

12일 (월)

13일 (화)

14일 (수)

15일 (목)

16일 (금)

17일 (토)

423kcal/12g

샤인머스켓
(경기도건강과일)

삼색채소죽

멜론

424kcal/19g

당근파프리카죽

420kcal/16g

샤인머스켓
(경기도건강과일)

두유⑤

계곡떡밥⑤⑥⑩
맑은무채국⑤⑥
배추김치⑨
후식(파인애플)

19일 (월)

20일 (화)

21일 (수)

22일 (목)

23일 (금)

24일 (토)

404kcal/16g

바나나

밤스프②

단감

416kcal/10g

바나나(생일잔치)

배(경기도건강과일)

미숫가루⑤+우유②

소보로비빔밥①⑤⑥⑬
콩나물국⑤
배추김치⑨
후식(반시)

26일 (월)

27일 (화)

28일 (수)

29일 (목)

30일 (금)

31일(토)

434kcal/17g

굴

흰살생선살양파죽

파인애플

419kcal/14g

검은콩무죽⑤

샤인머스켓
(경기도건강과일)

두유⑤

오므라이스①⑤⑬
실파미소국⑤⑥
배추김치⑨
후식(키위)

원산지 표시

수입산인 경우

국가명 작성

쌀(밥, 진밥, 누룽지)

국내산

콩(두부류, 콩국수, 콩비지)

국내산

수산물

고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산
오징어: 국내산

가공식품

* 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.

14일 치킨가스 - 닭고기 국내산
22일 돈가스 - 돼지고기 국내산
19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 경기도에서 생산되는 제철과일을 주 1회 오전간식으로 제공하고 있습니다.(경기도건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)

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

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명:시립청호어린이집

작성자: 영양팀

날짜				1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				646kcal/29g	642kcal/22g	개천절 
오전간식				김가루달걀죽①	배(경기도건강과일)	
중식	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 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치,배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				편만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	대체휴일	647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g	한글날 	413kcal/12g
오전간식		흑임자참쌀죽	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중식		보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 백김치,배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 백김치,배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식		수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리카게주먹밥⑤		☆
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	샤인머스켓 (경기도건강과일)	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	샤인머스켓(경기도건강과일)	두유⑤
중식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짜장국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치,배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치,배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	계육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후레쉬버니,마들렌①②⑤⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩⑪ 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	배(경기도건강과일)	미숫가루⑤+우유②
중식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래기국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치,배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 숙갠장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치,배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑪ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵소보로 빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스스파게티⑤⑥⑩	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	현살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	샤인머스켓(경기도건강과일)	두유⑤
중식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치,배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 백김치,배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑪ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)			콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)		
	국내산			수산물		
	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산			김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)		
	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산			가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.		
최고기 * 국내산 최고기 경우 식재료 종류 작성		돼지고기	닭고기	오리고기	14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 22일 돈가스 - 돼지고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산	
국내산 (한우)		국내산	국내산	국내산		

* 경기도에서 생산되는 제철과일을 주 1회 오전간식으로 제공하고 있습니다.(경기도건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)

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

* 경기도에서 생산되는 계절과일을 주 1회 오전간식으로 제공하고 있습니다.(경기도건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.