

 조천서
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's Social Welfare Nutrition Cooperation & Management

작성자: 영양팀

- 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공받습니다.
- 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공받습니다.
- 맵고 달고 등 강한 음식(방울토마토, 포도, 매추방울 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의받습니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.

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

○ ○ ○ 색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표와 변경된 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_석식형(1~2세)

시설명:시립오산세교복지타운어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호				1일 (목)	2일 (금)
열량/단백질					247kcal/10g	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 감자국 ⑤⑥ 닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 복어국 돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	
열량/단백질		267kcal/7g	248kcal/9g	256kcal/9g		
석 식	☆	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 맑은숙갓못국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고사리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	
열량/단백질	254kcal/10g	257kcal/11g	242kcal/9g	250kcal/10g	242kcal/13g	
석 식	쌀밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 가자미구이 ⑤ 고구마순볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 맑은유부국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 맑은숙죽국 미나리나물 배추김치 ⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국 ① 마파두부 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 채소된장국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치 ⑨	
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	
열량/단백질	242kcal/11g	248kcal/12g	250kcal/12g	255kcal/10g	241kcal/10g	
석 식	차조밥 취나물들깨국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 무나물 배추김치 ⑨	쌀밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돈육참쌀구이 ⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 맑은오징어국 ⑰ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치 ⑨	쌀밥 맑은근대국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮ +소스 ⑤⑥⑫ 양상추샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑨	기장밥 쇠고기미역국 ⑬ 우유달걀찜 ①② 시래기된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	
열량/단백질	289kcal/13g	241kcal/11g	245kcal/14g	267kcal/12g	244kcal/10g	
석 식	짜장밥 ⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치 ⑨ 후식(먹히는 요거르트 ②)	차조밥 아욱된장국 ⑤⑥ 닭고기우영볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 깍두기 ⑨	쌀밥 맑은건홍합국 ⑱ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑬ 깻잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 돈육배춧국 ⑤⑥⑩ 임연수카레구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	쌀밥 부추미소국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩류(부류, 콩국수, 콩비지)		수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기		닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (육우)		국내산		국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 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 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 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.
 * ○ ○ 색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

 조천서
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's Social Welfare Foodservice Cooperation Management

작성자: 영양팀

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩류부류, 콩국수, 콩비지	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태 · 동태: 러시아산 오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (육우)	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 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 맵고 달고 등 강한 음식(방울토마토, 포도, 매추방알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.

▶판권색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.

○ 색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표와 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_석식형(3~5세)

시설명:시립오산세교복지타운어린이집

작성자: 영양팀

날짜 열량/단백질	식품 알레르기 유발식품 번호				1일 (목) 380kcal/16g	2일 (금) 421kcal/17g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲작 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				보리밥 감자국 ⑤⑥ 닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 복엇국 돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑨
날짜 열량/단백질	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	
석 식	☆	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 맑은썩갠국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고사리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
날짜 열량/단백질	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	
석 식	쌀밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 가자미구이 ⑤ 고구마순볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 맑은유부국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥ ⑮ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치 ⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국 ① 마파두부 ⑤⑥⑩⑬ 가지볶음 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨	쌀밥 채소된장국 ⑤⑥ 돼지고기푹찜 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치 ⑨	
날짜 열량/단백질	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	
석 식	차조밥 취나물들깨국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 무나물 배추김치 ⑨	쌀밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 돈육찜쌀구이 ⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 맑은오징어국 ⑬ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치 ⑨	쌀밥 맑은근대국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮ ⑮ +소스 ⑤⑥⑫ 양상추샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑨	기장밥 쇠고기미역국 ⑬ 우유달걀찜 ①② 시래기된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
날짜 열량/단백질	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	
석 식	짜장밥 ⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치 ⑨ 후식(떠먹는요구르트 ②)	차조밥 아욱된장국 ⑤⑥ 닭고기우엉볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 깍두기 ⑨	쌀밥 맑은건홍합국 ⑬ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨ 배추김치 ⑨	기장밥 돈육배춧국 ⑤⑥⑩ 임연수카레구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	쌀밥 부추미소국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑨ 배추김치 ⑨	

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩류(부류, 콩국수, 콩비지)		수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기		닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (육우)		국내산		국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 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 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 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.
- * ○ ○ 색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

