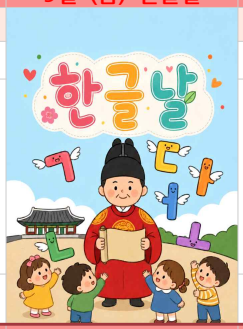
2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명:시립시티자이3단지어린이집

작성자: 영양팀

날짜				1일 (목) 현장학습	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질	이달의 식재료!! : 숙주 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			345kcal/9g	440kcal/15g	
오전간식				바나나	바나나	
중 식	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) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			가을소풍 용인 어린이 상상의 숲 엄마의 맛있는 손맛 도시락	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				후레쉬번①②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	

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		305kcal/9g
오전간식	단감	흑임자찹쌀죽	건강과일-샤인머스캣	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ 고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑯ 비트채소초무침 후식(귤)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		✿

날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)생일잔치	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	416kcal/10g	424kcal/19g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	사과	삼색채소죽	사과	당근파프리카죽	건강과일-샤인머스캣	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	생일케이크①②⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑰⑱ 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	건강과일-배	쇠고기부추죽⑯	포도	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑯ 맑은배춧국⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쑥갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑱ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스스파게티 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	귤	흰살생선살양파죽	건강과일-샤인머스캣	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 숙주황탯국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뭇국⑨ 돼지불고기⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑯ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	✿

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 노르웨이산 명태·동태: 러시아산 오징어: 원양산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

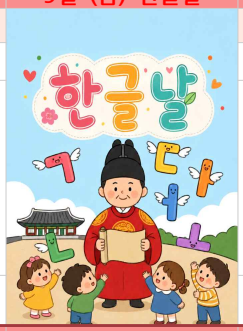
Fresh Energy OSAN 시립시티자이3단지어린이집
031) 8055-7922 / FAX 070) 8220-7922

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명:시립시티자이3단지어린이집

작성자: 영양팀

날짜				1일 (목) 현장학습	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질	이달의 식재료!! : 숙주 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 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) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			530kcal/14g	642kcal/22g	
오전간식				바나나	바나나	
중 식				가을소풍 용인 어린이 상상의 숲 엄마의 맛있는 손맛 도시락	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				후레쉬번①②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	

날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	625kcal/22g	647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g		413kcal/12g
오전간식	단감	흑임자찹쌀죽	건강과일-샤인머스캣	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ 고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑯ 비트채소초무침 후식(귤)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		✿

날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)생일잔치	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	600kcal/23g	600kcal/27g	640kcal/16g	618kcal/28g	612kcal/24g	411kcal/18g
오전간식	사과	삼색채소죽	사과	당근파프리카죽	건강과일-샤인머스캣	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	생일케이크①②⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑰⑱ 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	건강과일-배	쇠고기부추죽⑯	포도	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑯ 맑은배춧국⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쑥갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑱ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑱ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스스파게티 ⑤⑥⑫	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	귤	흰살생선살양파죽	건강과일-샤인머스캣	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 숙주황탯국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뭇국⑨ 돼지불고기⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑯ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	✿

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 노르웨이산 명태·동태: 러시아산 오징어: 원양산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산

쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

Fresh Energy OSAN 시립시티자이3단지어린이집
031) 8055-7922 / FAX 070) 8220-7922