

10월 영아 식단표(1-2세)

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.09.15
작성자:영양기획팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다. <알레르기발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1 <음식문화가행 DAY> 당근, 오이스틱/치즈②	2 사과
오전간식				백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
점심				안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차 416/19	도넛①②⑤⑥ /흰우유② 502/22
오후간식				닭: 국내산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우
열량/단백질					
원산지					
	5	6	7 <음식문화가행 DAY>	8 <음식문화가행 DAY>	9
오전간식	개천절 대체육일	샤인머스켓 /호상요구르트②	달걀김죽①	바나나/치즈②	 한글날
점심		수수밥 황태백짬뽕국⑤⑥⑮ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 백김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당토마토주스⑫ 백김치⑨	
오후간식		햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑮/메밀차③	찐고구마&동치미⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑮	
열량/단백질		476/25	543/17	449/18	
원산지		닭: 국내산 햄: 닭고기-국산, 돼지고기-국산	두부(콩): 국산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우	
	12	13	14	15 <음식문화가행 DAY>	16
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	브로콜리죽	파프리카스틱/치즈②	배
점심	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	토마토참살밥⑫ 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 사골미역국⑤⑥⑮ 수제만둣국&소스 ①⑤⑥⑮⑫⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크①②⑤⑥	백미밥 닭곰탕⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑮ 간풍어묵볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	들깨크림리조또② /보리차	구운달걀① /저당식혜	찐단호박 /흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	핑거스틱①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	545/20	511/26	533/19	504/19	529/18
원산지	비지(콩): 국산 오리: 국내산	소: 국내산 한우	사골(소): 돼지: 국산	닭: 국내산 두부(콩): 국산	돼지: 국산
	19	20 <음식문화가행 DAY>	21	22 <음식문화가행 DAY>	23
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	배 /호상요구르트②	들깨우영죽	바나나/치즈②	단감
점심	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 돈육보쌈⑤⑥⑮ 갯잎두부부침⑤ 안매운배추겉절이	토마토참살밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베쿠소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 당근무나물 백김치⑨	소고기우영밥&양념장⑤⑥⑮ 송송 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 저당엑상요구르트② 백김치⑨	차조밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육양배추볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	게살누룽지탕 ①⑤⑥⑮⑮	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑮ /동굴레차	후레스비엔①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	515/21	460/15	485/19	490/22	492/21
원산지	소: 국내산 한우	돼지: 국산 두부(콩): 국산	닭: 국내산	소: 국내산 한우 고등어:	돼지: 국산
	26 <음식문화가행 DAY>	27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	닭살채소죽⑮	파프리카, 양배추스틱 /치즈②	바나나
점심	기장밥 애호박순두부백탕 ①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑮⑫⑮ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	강황참살밥 복어국 돈육파프리카조림 ⑤⑥⑮ 유부부추볶음⑤⑥⑮ 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음 ⑤⑥⑮ 감자참치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	연근고구마맛탕⑤ /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	버터롤①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	510/23	575/22	484/25	407/21	541/21
원산지	순두부(콩): 국산 오징어: 국산	함박스테이크: 소-국내산 한우, 돼지: 국산	닭: 국내산 돼지: 국산	두부(콩): 국산 닭: 국내산	두부(콩): 국산 참치캔(다량어): 원양산

10월 유아 식단표(3-5세)

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일:2026.09.15

작성자:영양기획팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1 <음식문화가평 DAY> 당근, 오이스틱/치즈②	2 사과
오전간식				백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찌⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
점심		<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차 612/27	도넛①②⑤⑥ /흰우유② 682/31
오후간식				닭: 국내산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우
열량/단백질				닭: 국내산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우
원산지				닭: 국내산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우
	5	6	7 <음식문화가평 DAY>	8	9
오전간식		샤인머스켓 /호상요구르트②	달걀김죽①	바나나/치즈②	
점심	개천절 대체육일	수수밥 황태백짬뽕국⑤⑥⑬ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 배추김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당토마토주스⑫ 배추김치⑨	
오후간식		햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑮/메밀차③	찐고구마&동치미⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑮	
열량/단백질		694/36	771/24	635/26	
원산지		닭: 국내산 햄: 닭고기-국산, 돼지고기-국산	두부(콩): 국산	두부(콩): 국산 소: 국내산 한우	
	12	13	14	15 <음식문화가평 DAY>	16
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	브로콜리죽	파프리카스틱/치즈②	배
점심	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	토마토참쌀밥⑫ 쇠고기부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골미역국⑤⑥⑮ 수제돈가스&소스 ①⑤⑥⑮⑫⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크①②⑤⑥	백미밥 닭곰탕⑤ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑮ 간콩어묵볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	들깨크림리조토② /보리차	구운달걀① /저당식혜	찐단호박 /흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	마들렌①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	744/28	747/38	678/25	748/27	703/26
원산지	비지(콩): 국산 오리: 국내산	소: 국내산 한우	사골(소): 돼지: 국산	닭: 국내산 두부(콩): 국산	돼지: 국산
	19	20 <음식문화가평 DAY>	21	22	23
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	배 /호상요구르트②	들깨우영죽	바나나/치즈②	단감
점심	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 돈육보쌈⑤⑥⑮ 깻잎두부무침⑤ 안매운배추겉절이	토마토참쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베류소스볶음 ⑤⑥⑮⑫⑬ 당근무나물 배추김치⑨	소고기우영밥&양념장⑤⑥⑮ 송늬 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 저당엑산요구르트② 배추김치⑨	차조밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육양배추볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	게살누룽지탕 ①⑤⑥⑮⑫	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑮ /동굴레차	후레시버①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	708/28	669/21	681/26	698/31	693/30
원산지	소: 국내산 한우	돼지: 국산 두부(콩): 국산	닭: 국내산	소: 국내산 한우 고등어:	돼지: 국산
	26 <음식문화가평 DAY>	27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	닭살채소죽⑮	파프리카, 양배추스틱 /치즈②	바나나
점심	기장밥 애호박순두부백탕 ①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 단감김치	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 수제햄박스테이크 ①⑤⑥⑮⑫⑬ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	강황참쌀밥 북엇국 돈육파프리카조림 ⑤⑥⑮ 유부부추볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음 ⑤⑥⑮ 감자참치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	연근고구마맛탕⑤ /보리차	로제스파제티②⑤⑥⑮ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	버터롤①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	691/33	847/32	680/35	596/30	789/29
원산지	순두부(콩): 국산 오징어: 국산	햄박스테이크: 소-국내산 한우, 돼지: 국산	닭: 국내산 돼지: 국산	두부(콩): 국산 닭: 국내산	두부(콩): 국산 참치캔(다랑어): 원양산

10월 야간연장반 식단표(3-5세)

	월	화	수	목	금
				1	2
석식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·복, 혼합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	기장밥 무채국 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살스테이크①⑤⑥⑫⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
				배	치즈뽕①②⑤⑥
				430/16	539/26
				돼지: 국산	닭: 국내산
석식간식					
열량/단백질					
원산지					
	5	6	7	8	9
석식	개천절 대체휴일	수수밥 열무된장국⑤⑥ 소고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숙주맑은국 두부양념조림⑤⑥ 고구마채당근볶음⑤ 배추김치⑨	 한글날
		현우유②	저당액상요구르트②	바나나	
		564/22	387/21	467/15	
		소: 국내산 한우	닭: 국내산 두부(콩): 국산	두부(콩): 국산	
석식간식					
열량/단백질					
원산지					
	12	13	14	15	16
석식	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 무생채⑨ 배추김치⑨	훈제오리파프리카덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국 소고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨
	호상요구르트②	현우유②	저당액상요구르트②	사과	밀크롤①②⑤⑥
	437/22	391/20	411/17	455/17	509/24
	-	오리: 국내산 두부(콩): 국산	돼지: 국산	소: 국내산 한우	닭: 국내산
석식간식					
열량/단백질					
원산지					
	21	22	23	27	28
석식	돈육채소비빔밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥⑧ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 맑은돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 미역무침 깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 안매운달걀볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 복쌈국 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
	호상요구르트②	현우유②	저당액상요구르트②	바나나	보리뽕①②⑤⑥
	426/21	504/22	444/19	449/24	558/24
	돼지: 국산	-	돼지: 국산 두부(콩): 국산	닭: 국내산	소: 국내산 한우
석식간식					
열량/단백질					
원산지					
	26	27	28	29	30
석식	기장밥 버섯찌개 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 오징어맑은국⑤⑥⑦ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 파프리카배무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은양배추국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	호상요구르트②	현우유②	저당액상요구르트②	단감	머핀①②⑤⑥
	398/18	511/27	487/17	357/10	518/31
	-	오징어: 국산 돼지: 국산	소: 국내산 한우	두부(콩): 국산	닭: 국내산
석식간식					
열량/단백질					
원산지					