

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 셋별어린이집

일자		오전간식		점심		오후간식		열량/단백질		일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)	
				이달의식재료 "방울토마토"								샤인머스켓		채소죽		발행처 : 셋터어린이집	
				▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프								현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨			
				* 영양사 : 배유빈 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단								메밀전③⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		개천절	
				* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함								374/15 578/23		455/21 665/30			
				1~2세		3~5세						8일(목)		9일(금)		10일(토)	
				5일(월)		6일(화)		7일(수)				샤인머스켓				누룽지죽	
				대체공휴일		익힌브로콜리스틱 /떠먹는요구르트②		찐단호박/우유②				소고기주먹밥⑤⑥⑫ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식: 사과				닭고기쌀국수⑤⑥⑫ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:요구르트②	
						보리밥 하얀팜볶국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨				가정식간식		한글날			
						찐밤/우유②		모듬어묵탕⑤⑥				232/7 357/10				포도/우유②	
						470/24 688/35		436/20 636/29								425/19 624/28	
				12일(월)		13일(화)		14일(수)				15일(목)		16일(금)		17일(토)	
				크림스프②⑤⑥⑫⑬		오이스틱 /떠먹는요구르트②		찐고구마/우유②				샤인머스켓		김가루죽		시리얼⑤/우유②	
				쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 복어찜국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨				현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨		가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ (송농) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:오렌지주스		소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨	
				연근주먹밥⑤⑥		찐단호박/우유②		잔치국수⑤⑥				약과⑥		잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②		바나나/두유⑤	
				415/16 639/24		425/22 571/30		529/22 779/33				323/15 464/23		560/18 783/25		426/20 660/31	
				19일(월)		20일(화)		21일(수)				22일(목)		23일(금)		24일(토)	
				방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭		익힌당근스틱 /떠먹는요구르트②		찐감자/우유②				배		두부죽⑤⑥		오트밀죽②	
				쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨				차조밥 감장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		얼무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:알로에주스	
				부추전①⑤⑥		찐고구마/우유②		들깨갈국수⑤⑥				과일샐러드①⑤		파운드케이크①②⑤⑥ /우유②		골드키위/우유②	
				397/17 610/26		483/22 708/33		441/18 643/26				311/13 478/20		500/18 734/27		465/18 685/26	
				26일(월)		27일(화)		28일(수)				29일(목)		30일(금)		31일(토)	
				소고기스프 ①②⑤⑥⑫⑬		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		찐고구마/우유②				샤인머스켓		닭고기죽⑤⑥⑫		미숫가루⑤/우유②	
				쌀밥 늪은호박국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 사골국⑫ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨				현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨	
				핫케이크①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑫				크림스파게티②⑤⑥⑩		밤식빵①②⑤⑥ /우유②		방울토마토⑫/두유⑤	
				451/20 658/28		405/21 588/31		526/20 774/28				463/15 712/22		433/20 602/28		400/19 619/29	
				쌀류		배추김치(백김치)		콩		돼지고기		닭고기		오리고기		소고기 (볶음·조림류)	
				국산		배추		고춧가루		두부류		국산		국산		국산	
				국산		국산		국산		중국산		국산		국산		국내산	
				참치캔		참살랑수육		완자		미니돈가스		베이컨					
				다량어		돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기					
				원양산		외국산		외국산		외국산		외국산					