

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 화성시청 햇살어린이집

일자		1일(목) 차차				2일(금)	
오전간식		채소죽/배				고구마죽/감귤	
점심		현미밥 우거짓국 돼지고기조림 애호박나물 깍두기				산나물비빔밥 새우살국 두부양념찜 깍두기 후식: 스위트애플망고	
오후간식		배추메밀전/등굴레차				쌀찐빵/우유	
열량/단백질		430/16 662/24				484/20 710/30	
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수) 차차	
오전간식		브로콜리죽/단감		어묵죽/사과		달걀죽/샤인머스켓	
점심		대체공휴일		흑미밥 무채국 소불고기 상추치커리무침 백김치/배추김치		차조밥 안매운돼지고기김치찌개 참치조림 감자채볶음 깍두기	
오후간식		찐단호박/우유		김가루죽/옥수수차		프렌치토스트/두유	
열량/단백질		478/21 700/31		482/15 741/23		570/25 877/39	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수) 차차	
오전간식		파프리카스틱/플레인요거트		새우살죽/사과		버섯죽/샤인머스켓	
점심		쌀밥 미역국 소고기가지볶음 콩나물무침 백김치/배추김치		보리밥 북어채국 닭갈비 양배추샐러드 깍두기		현미밥 시금치된장국 가자미조림 청호박무침 백김치/배추김치	
오후간식		로제스파게티/무피클		물만두/보리차		소고기야채주먹밥/식혜	
열량/단백질		433/21 667/32		413/19 636/30		411/17 633/26	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		곡물씨리얼/우유		채소죽/사과		두부죽/바나나	
점심		쌀밥 배추된장국 완자파인애플조림 근대나물 깍두기		보리밥 닭곰탕 삼치구이 아욱나물 깍두기		현미밥 차돌박이된장찌개 메추리알장조림 오이무침 깍두기	
오후간식		어묵우동/백김치/배추김치		베이컨크림리소토/단무지		미니핫도그/두유	
열량/단백질		479/20 737/32		489/20 717/30		400/14 614/21	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		당근오이스틱/플레인요거트		녹두찐쌀죽/방울토마토		단호박죽/단감	
점심		쌀밥 늪호박국 닭고기조림 김자반 백김치/배추김치		기장밥 동태살맑은국 달걀당면부침 시금치나물 백김치/배추김치		보리밥 소고기미역국 두부조림 잔멸치볶음 깍두기	
오후간식		쌀국수/단무지		부추부침개/유기농사과블루베리주스		잡채/두유	
열량/단백질		392/20 604/31		438/20 639/29		488/14 751/22	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		닭고기죽/샤인머스켓		현미밥 콩나물국 돼지고기굴소스볶음 팽이버섯나물 깍두기		소고기미역국/사과	
점심		소고기채소볶음 달걀탕 크래미브로콜리무침 깍두기 후식: 짜먹는요구르트		오징어덮밥 청경채된장국 소고기무나물 백김치/배추김치 후식: 유기농사과오렌지주스			
오후간식		소고기야채주먹밥/식혜		감자달걀샌드위치/우유			
열량/단백질		411/17 633/26		562/22 829/32			

한글날



이달의식재료

“방울토마토”



* 영양사 : 김영화

* 식단 유형 : ㉠ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

원산지 표시

쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	한우	고등어 국내산
참치캔	참살랑수육	완자	베이컨	크래미	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			명태·동태 러시아
다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태				오징어 국내산
원양선	국내산	국내산	외국산	외국산				

2026년 10월 석식 식단표

식단 유형
1~2세 / 3~5세 식단

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

일자	* 알레르기 유발식품 표시제					1일(목)		2일(금)		
저 녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		
	* 영양사 : 천유정									
	* 식단 유형 : ㉞ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단									
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함										
열량/단백질						233/13	358/20	286/14	440/21	
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)	
저 녁	대체공휴일		보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		흑미밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		소고기하와이언뽕밥 ⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날	
			247/11	385/17	224/12	349/18	325/9	499/14		
열량/단백질										
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근개소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온청포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
			281/11	437/16	272/13	418/19	264/11	407/17	212/13	331/20
열량/단백질										
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
저 녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨		현미밥 버섯탕⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥⑤ ⑥⑩⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	
			277/11	427/17	262/11	403/17	244/14	376/21	226/10	352/15
열량/단백질										
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저 녁	쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀팥국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
			275/12	428/19	230/13	358/21	256/11	394/17	272/13	419/20
열량/단백질										

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
	국내산	러시아	국내산	원양선	국내산	국내산	외국산				