

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립동화2단지어린이집

일자	1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	채소죽	배	
점심	현미밥 우거지국 ⑤⑥ 돼지고기가지조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	산나물비빔밥 ①⑤⑥ 새우살국 ⑤⑥⑨ 두부양념찜 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	 개천절
오후간식	메밀전 ③⑤⑥	소보로향 ①②④⑤⑥ /우유 ②	
열량/단백질	1~2세 411/16 633/24	3~5세 416/20 606/29	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 차차	9일(금)	10일(토)
오전간식		브로콜리죽	샤인머스켓	달걀죽 ①		누룽지죽
점심	대체공휴일	보리밥 하얀팜볶국 ③⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림 ③⑥ 부추무침 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	쌀밥 무척국 ③⑥ 소불고기 ③⑥⑫ 상추치커리무침 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	차조밥 안매운돼지고기김치찌개 ③⑥⑨⑩ 참치볶음 ③⑥ 감자채볶음 ③⑥ 깍두기 ⑨	 한글날	닭고기쌀국수 ③⑥⑩ 오이유부채볶음 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨ 후식:요구르트 ②
오후간식		찐고구마/우유 ②	모듬어묵탕 ③⑥	잡채 ⑤⑥/옥수수차	한글날	포도/우유 ②
열량/단백질	1~2세 459/21 676/31	3~5세 356/16 553/25	457/18 702/28			425/19 624/28

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 상상 국 없는 날	17일(토)
오전간식	배	김가루죽 ⑤⑥	샤인머스켓	치즈죽 ②	단감	시리얼 ⑤/우유 ②
점심	쌀밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 달걀오믈렛 ①②⑤ 콩나물무침 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	기장밥 버섯탕 ③⑥ 돼지고기찜 ③⑥⑩ 청경채나물 ③⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 북어찜국 ③⑥ 달걀비 ③⑥⑩ 양배추샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	현미밥 시금치된장국 ③⑥ 가지마구이 ③⑥ 도토리묵무침 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	가지자장밥 ②③⑥⑩⑪⑫ (송충) 참쌀탕수육 ①⑤⑥⑩ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨ 후식:로렌지주스	소고기채소볶음밥 ③⑥⑩ 쪽파맑은국 ③⑥ 잔멸치조림 백김치 ⑨/배추김치 ⑨
오후간식	연근주먹밥 ③⑥	찐단호박/우유 ②	잔치국수 ③⑥	약과 ⑥	연두부 ⑤/양념장 ⑤⑥	바나나/두유 ⑤
열량/단백질	389/15 602/23	388/18 562/27	402/19 618/29	369/18 571/27	379/13 587/20	426/20 660/31

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트 ②	방울토마토스프 ②③⑥⑩⑪⑫	배	두부죽 ③⑥	사과	오트밀죽 ②
점심	쌀밥 배추된장국 ③⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침 ③⑥ 깍두기 ⑨	보리밥 닭곰탕 ③⑥⑩ 삼치구이 ③⑥ 아욱나물 ③⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개 ③⑥⑩ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 오이무침 깍두기 ⑨	차조밥 감자국 ③⑥ 돼지고기두루치기 ③⑥⑩ 숙주나물 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	소고기소보로비빔밥 ③⑥⑩ 달걀탕 ①⑤⑥ 근대나물 ③⑥ 깍두기 ⑨	열무비빔국수 ③⑥⑩ 미니돈가스 ①⑤⑥⑩ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨ 후식:알로에주스
오후간식	부추전 ①⑤⑥	찐고구마/우유 ②	들깨수제비 ③⑥	과일샐러드 ①⑤	파운드케이크 ①②③⑥ /우유 ②	골드키위/우유 ②
열량/단백질	409/19 629/30	470/20 689/29	359/14 553/21	353/14 548/22	460/17 673/24	465/18 685/26

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	감귤	녹두찜쌀죽	샤인머스켓	닭고기죽 ③⑥⑩	바나나	미숫가루 ③/우유 ②
점심	쌀밥 애호박맑은국 ③⑥ 닭고기조림 ③⑥⑩ 김자반 ③ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	기장밥 동태살맑은국 ③⑥ 달걀찜 ① 시금치나물 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	쌀밥 사골국 ⑩ 돼지고기굴소스볶음 ③⑥⑩ 팽이버섯나물 ③⑥ 깍두기 ⑨	현미밥 콩나물국 ③⑥ 들기름두부구이 ③⑥ 어묵볶음 ③⑥ 깍두기 ⑨	새우살덮밥 ③⑥⑩ 청경채된장국 ③⑥ 소고기무나물 ③⑥⑩ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨	돼지고기카레볶음밥 ②③⑥⑩⑪⑫ 맑은장국 ③⑥ 명엽채조림 ③⑥ 백김치 ⑨/배추김치 ⑨
오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥ /우유 ②	알감자버터구이 ②③ /우유 ②	삼색주먹밥 ③⑥⑩	크림스파게티 ②③⑥⑩	삶은달걀 ① /우유 ②	방울토마토 ⑩/두유 ⑤
열량/단백질	424/18 621/27	404/20 591/30	397/16 611/25	500/17 770/26	398/21 581/31	400/19 619/29

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	달고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	훈제오리 국내산	국내산	한우	고등어 국내산 명태·동태 러시아 오징어 국내산
	참치 캔	참쌀탕수육	완자	마돈가스	베이컨	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣			
	다량 어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산				

2026년 10월 석식 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립동화2단지어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제					1일(목)		2일(금)		3일(토)		
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개 ①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		 개천절		
	* 영양사 : 천유정											
	* 식단 유형 : ㉔ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단											
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함											
열량/단백질	1~2세		3~5세			233/13	358/20	286/14	440/21			
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
저녁	대체공휴일		보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①③ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
			247/11	385/17	224/12	349/18	325/9	499/14			295/13	434/19
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①③⑤⑥ 연근개소스무침①③ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑩ 은도토리묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①③⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
			281/11	437/16	272/13	418/19	264/11	407/17	212/13	331/20	247/13	384/20
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
			277/11	427/17	262/11	403/17	244/14	376/21	226/10	352/15	222/12	341/19
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
저녁	쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②③ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
			275/12	428/19	230/13	358/21	256/11	394/17	272/13	419/20	237/11	369/17
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	훈제오리	국내산	한우	국내산	한우	
		국내산	국내산	국내산								
		수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기					
국내산	러시아	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산						