

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

일차 오전간식		2일(금)		3일(토)
 “방울토마토” 		1일(목) 채소족	2일(금) 배	
점심 ▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : <u>방울토마토스프</u>		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
오후간식		메밀전③⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질 * 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠ 주2회족식형, 1~2세 식단		411/16	396/20	

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	 감귤	녹두찰쌀죽	 단감	닭고기죽⑤⑥⑬	 바나나	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국④ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 돌기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨
오후간식	통밀식빵①②⑤⑥ /우유②	 찐감자/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀① /우유②	 방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	366/18	404/20	397/16	500/17	398/21	414/20

	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (북음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
원산지	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
	표시		국내산	국내산										
	참치캔	치킨너겟	완자	마니토가스	베이컨	맛살	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참							
	다랑어	닭고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태								
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아								

2026년 10월 식단표 (1~2세)


 보건복지부
 어린이·사회복지금식관리지원센터
 발행처 : 반딧불이어린이집

일자		* 알레르기 유발식품 표시제		1일(목)		2일(금)		3일(토)					
저녁		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲ 찹		닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 에호박전국⑨ 우거나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개⑤⑥⑨ 돼지고기콩나물볶고기 ⑤⑥⑩ 김치반⑤ 깍두기⑨		개천절 					
영양사 : 전유정		* 식단 유형 : ⑦ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단											
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함													
영양/단백질		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)					
일자		1~2세		3~5세		233/13 358/20		286/14 440/21					
저녁		대체공휴일		보리밥 부추미소국⑤⑥ 닭갈비①⑤⑥ 으깨두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 양배추국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		소고기하와이안덮밥 ⑤⑥⑨ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
영양/단백질		12일(월)		247/11 385/17		224/12 349/18		325/9 499/14		16일(금)		295/13 434/19	
일자		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)			
저녁		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		가정밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기말반⑤⑥⑩ 순창포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		연두팥국⑤⑥ 키치마양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
영양/단백질		281/11 437/16		272/13 418/19		264/11 407/17		212/13 331/20		247/13 384/20		282/13 438/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
저녁		쌀밥 원자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 산채연조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 숙주맑은국⑤⑥ 김치채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
영양/단백질		277/11 427/17		262/11 403/17		244/14 376/21		226/10 352/15		222/12 341/19		254/12 396/18	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
저녁		쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 배추나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		가정밥 시금치된장국⑤⑥ 전복⑤⑥⑩ 콩나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비소볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 아욱탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 닭갈비국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑩ 유부채소우침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
영양/단백질		275/12 428/19		230/13 358/21		256/11 394/17		272/13 419/20		237/11 369/17		281/15 437/23	
원산지 표시		쌀류 배추 국내산 수산물 고등어 명태 국내산		배추김치(백김치) 고춧가루 국내산 콩 오징어 다랑어 국내산		돼지고기 닭고기 국내산 미트볼 돼지고기 국내산		닭고기 오리고기 국내산 베이컨 돼지고기 국내산		소고기(볶음조림류) 한우 국내산		소고기(국·죽류) 한우 국내산	