시립능동제1어린이집
2026년 9월 30일
원 장 : 박 재 영

2026년 10월 식단표

(1~2세, 주2회 죽식형)

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

* 영양사 : 이은서

이달의식재료 "방울토마토"

▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움
▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능
▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프

* 영양사 : 이은서
* 식단 유형 : ㉑ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

10월 건강과일 : 샤인머스캣, 배

일자	1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	채소죽	배	개천절
점 심	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	메밀전③⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량/단백질	411/16	416/20	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 차차	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	골드키위	달걀죽①	한글날	누룽지죽
점 심		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 안매운돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식		찐고구마/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②
열량/단백질		459/21	356/16	457/18		425/19

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 싱싱	17일(토)
오전간식	샤인머스캣	김가루죽⑤⑥	사과	치즈죽②	단감	시리얼⑤/우유②
점 심	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:오렌지주스	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ /요구르트②	잔치국수⑤⑥	약과⑥	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/두유⑤
열량/단백질	346/155	455/18	402/19	369/18	379/13	426/20

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯	샤인머스캣	두부죽⑤⑥	배	오트밀죽②
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑯ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	부추전①⑤⑥	고구마범벅①⑤/우유②	들깨수제비⑤⑥	과일샐러드①⑤	파운드케이크①②⑤⑥ /우유②	골드키위/우유②
열량/단백질	409/19	470/20	359/14	353/14	460/17	465/18

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	감귤	녹두찹쌀죽	샤인머스캣	닭고기죽⑤⑥⑮	바나나	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑯ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑯ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	알감자버터구이②⑤ /우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②	방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	424/18	404/20	397/16	500/17	398/21	400/19

원산지 표시	쌀	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								노르웨이산	러시아산	국내산
	참치캔	찹쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	*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) ⑲잣								
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기									
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산									

9~10월 식재료 통신문

이달의 제철식재료 방울토마토

제철 방울토마토에 이런 효능이!

다이어트 & 피부미용

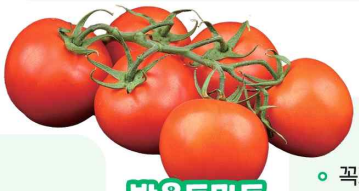
- 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움
- 리코펜 성분이 몸속에 지방이 쌓이는 것을 억제해 비만 예방
- 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능

심혈관질환 개선

- 리코펜 성분이 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 혈액순환을 촉진, 혈압을 안정시켜 고혈압이나 동맥경화 등 혈관 건강에 도움

눈 건강 & 피로회복

- 비타민A와 루테인 성분 등이 다량 함유되어 있어 눈의 피로를 풀어주고, 시력을 보호
- 비타민A, C 등의 여러 비타민과 미네랄 성분이 혈액순환과 신진대사를 원활하게 함



방울토마토

구매 Tip

- 꼭지가 싱싱하게 잘 붙은 것
- 모양이 풍성하고 둥글며 색상이 일정한 것
- 외관상 병충해 흔적이 없는 것
- 풋내가 나지 않고 탱탱한 것

보관 Tip

- 꼭지를 따서 보관하는 것이 좋음
- 물에 닿으면 쉽게 물러지므로 물기를 건조한 다음 키친타올로 싸서 밀폐용기에 넣어 보관

출처: 한국농수산식품유통공사

이달의 제철 요리 레시피

(※3~5세, 1인 기준)

방울토마토달걀말이

식품알레르기 유발물질

① 달걀 ⑤ 대두 ⑫ 토마토

재료

달걀 50g, 방울토마토 10g, 콩기름 5g, 양파 3g, 쪽파 3g, 소금 0.2g

만드는 방법

1. 방울토마토, 쪽파, 양파는 0.3cm 크기로 다진다.
2. 볼에 달걀을 풀고 1을 넣고 소금과 고루 섞는다.
3. 달군 팬에 기름을 두르고 2를 넣은 후 돌돌 말아 익힌다.
4. 3을 2cm 크기로 잘라 완성한다.

TiP 우유를 추가해서 넣으면 더욱 부드러워집니다.

방울토마토스프

식품알레르기 유발물질

② 우유 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑫ 토마토 ⑮ 닭고기 ⑯소고기

재료

방울토마토 50g, 우유 30g, 양파 20g, 크림스프가루 5g, 버터 2g

만드는 방법

1. 양파, 방울토마토는 0.3cm 크기로 다진다.
2. 냄비에 버터와 1을 넣고 볶는다.
3. 2에 시판용 크림스프가루와 물을 넣어 끓인 후 우유를 넣어 한번 더 끓여 완성한다.

TiP 시판용 크림스프가루는 찬물에서 잘 풀립니다.

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

시립능동제1어린이집 2026년 9월 30일 원 장 : 박재영	2026년 10월 식단표 (1~2세, 야간연장형)	화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center * 영양사 : 천유정

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)
저녁	* 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) ⑲잣			닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박젓국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	 개천절
열량/단백질				233/13	286/14	
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
저녁	대체공휴일	보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨	소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질		247/11	224/12	325/9		295/13
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨	닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온청포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 연두붓국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	281/11	272/13	264/11	212/13	247/13	282/13
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨	쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	277/11	262/11	244/14	226/10	222/12	254/12
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
저녁	쌀밥 황탯국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨	돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	275/12	230/13	256/11	272/13	237/11	281/15

원산지 표시	쌀	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기(볶음·조림류)		소고기(국·죽류)	
	국내산	배추	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산							
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨			
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기			
	노르웨이산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산			