

 화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Menu Management Support Center
발행처 : 시립향남어린이집

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)	
오전간식		단감		누룽지죽			
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		 개천절	
영양/단백질		411/16 633/24		416/20 606/29			
오후간식		메밀전③⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②			
열량/단백질		1~2세 3~5세		1~2세 3~5세			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식				사과		달걀죽①	
점심		대체공휴일		보리밥 하얀팜뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
영양/단백질		459/21 676/31		356/16 553/25		457/18 702/28	
오후간식		모듬어묵탕⑤⑥		찐고구마/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		425/19 624/28					
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스켓		김가루죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어찜국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	
영양/단백질		389/15 602/23		388/18 562/27		402/19 618/29	
오후간식		연근주먹밥⑤⑥		잔치국수⑤⑥		단호박튀김⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		426/20 660/31		425/19 624/28			
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		두부죽⑤⑥		배		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	
영양/단백질		409/19 629/30		470/20 689/29		359/14 553/21	
오후간식		부추전①⑤⑥		들깨수제비⑤⑥		찐고구마/우유②	
열량/단백질		465/18 685/26		465/18 685/26			
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		소고기죽⑤⑥⑫		샤인머스켓		채소죽	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑫ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② 깍두기⑨	
영양/단백질		424/18 621/27		404/20 591/30		397/16 611/25	
오후간식		핫케이크①②⑤⑥ /우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑬		찐감자/ 떡케이크/카스테라/ 바나나/요구르트②	
열량/단백질		400/19 619/29		400/19 619/29			
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		방울토마토⑫		감자죽		미숫가루⑤/우유②	
점심		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		새우살뽕밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨/배추김치⑨		돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 미소국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
영양/단백질		500/17 770/26		398/21 581/31		400/19 619/29	
오후간식		크림스파게티②⑤⑥⑩		삶은달걀①/우유②		방울토마토⑫/두유⑤	
열량/단백질		425/19 624/28		425/19 624/28			
일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)	
오전간식		단감		누룽지죽			
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		 개천절	
영양/단백질		411/16 633/24		416/20 606/29			
오후간식		메밀전③⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②			
열량/단백질		1~2세 3~5세		1~2세 3~5세			

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

일자	* 알레르기 유발식품 표시제					1일(목)		2일(금)		3일(토)		
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 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:매실주스		쌀밥 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨ 후식:떠먹는요구르트②		 개천절		
	* 영양사 : 박지혜											
	* 식단 유형 : ㉗ 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)	
저 녁	대체공휴일		쌀밥 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:핑크스틱①②⑤⑥		쌀밥 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:🍎사과		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑮ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:사과주스		 한글날		쌀밥 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	
열량/단백질			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)	
저 녁	쌀밥 두부스테이크①⑤⑥ 연근개소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:🍎샤인머스켓		쌀밥 소고기볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:요구르트②		쌀밥 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨ 후식:🍎샤인머스켓		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:매실주스		쌀밥 가자미양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:떠먹는요구르트②		쌀밥 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	
열량/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)	
저 녁	쌀밥 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:🍎사과		쌀밥 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨ 후식:꿀호떡②④⑤⑥		쌀밥 삼치옛장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:🍎배		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스		쌀밥 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨ 후식:떠먹는요구르트②		쌀밥 소고기조림⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	
열량/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)	
저 녁	쌀밥 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:🍎배		쌀밥 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②		쌀밥 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨ 후식:🍎샤인머스켓		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:배주스		쌀밥 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:떠먹는요구르트②		쌀밥 오징어조림⑤⑥⑰ [새우살조림⑤⑥⑨] 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	
열량/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	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				외국산	국가명()	외국산	국가명()	
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기					
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산					