2026년 10월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 시립반송보듬이나눔이어린이집

이달의식재료 "방울토마토"

▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움

▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능

* 영양사 : 김다미

* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세 식단

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				채소죽	사과	개천절
점 심				현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				연두부⑤/양념장⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량/단백질				339/15	389/19	
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	샤인머스캣	시리얼⑤/우유②	한글날	누룽지죽
점 심		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 안매운돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 안매운깍두기⑨		닭고기볶음밥⑤⑥⑮ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식		찐고구마/우유②	잡채⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥		
열량/단백질		444/20	399/12	446/23		359/11
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 차차	16일(금) 싱싱 국 없는 날	17일(토)
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	샤인머스캣	치즈죽②	단감	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥/ 북어챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 달걀탕①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 후식:포도주스	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	호박자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨
오후간식	베이컨주먹밥⑤⑥⑩/보리차	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	한과⑤/옥수수차	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	
열량/단백질	402/18	388/18	395/18	372/18	426/17	364/18
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱/플레인요구르트②	양송이스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자후루츠조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 안매운깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드② 백김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	들깨수제비⑤⑥	과일샐러드①⑤	파운드케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	405/19	448/19	376/14	353/14	457/18	385/13
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 안매운깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑯ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀①/보리차	찐감자/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	삼색주먹밥⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	340/20	404/20	415/18	419/14	401/17	346/16

원산지 표시	쌀류	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				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )	노르웨이산	러시아산	페루산

참치캔	찹쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	함박스테이크	
다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산

* 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

2026년 10월 식단표 (3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 시립반송보듬이나눔이어린이집

이달의 식재료 "방울토마토"

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

* 영양사 : 김다미
* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 3~5세 식단

일자	1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	채소죽	사과	개천절
점 심	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	연두부⑤/양념장⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량/단백질	339/15 521/24	389/19 599/29	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	샤인머스캣	시리얼⑤/우유②	한글날	누룽지죽
점 심		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기볶음밥⑤⑥⑮ 오이유부채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식		찐고구마/우유②	잡채⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥		
열량/단백질		444/20 683/31	399/12 614/19	446/23 686/30		359/11 552/16

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 차차	16일(금) 상상 국 없는 날	17일(토)
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	샤인머스캣	치즈죽②	단감	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥/ 북어챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 달걀탕①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:포도주스	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	호박자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 배추김치⑨
오후간식	베이컨주먹밥⑤⑥⑩/보리차	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	한과⑤/옥수수차	물만두⑤⑥⑩⑯⑱	
열량/단백질	402/18 618/27	388/18 562/27	395/18 562/27	372/18 572/27	426/17 656/26	364/18 559/28

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱/플레인요구르트②	양송이스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자후루츠조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드② 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	들깨수제비⑤⑥	과일샐러드①⑤	파운드케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	405/19 622/30	448/19 689/30	376/14 547/21	353/14 548/22	457/18 703/28	385/13 592/20

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 배추김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 사골국⑯ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑯ 배추김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/보리차	찐감자/우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	삼색주먹밥⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	340/20 523/30	404/20 591/30	415/18 639/28	419/14 645/21	401/17 582/25	346/16 532/25

원산지 표시	쌀류	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				외국산	국가명( )	외국산	국가명( )	노르웨이산	러시아산	페루산

참치캔	찹쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	함박스테이크	
다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산

* 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

2026년 10월 식단표 (1~2세)

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

발행처 : 시립반송보듬이나눔이어린이집

일자					1일(목)		2일(금)		3일(토)	
저 녁	* 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 * 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉮ 시간연장형, 1~2세 식단				닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박젓국⑨ 우거지나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑨		 개천절	
열량/단백질					233/13	358/20	282/14	433/21		
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)	10일(토)
저 녁	대체공휴일		보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		 한글날	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질			255/11	392/17	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 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 안매운깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온청포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 연두붓국⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
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 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 안매운깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	273/11	420/17	262/11	403/17	244/14	376/21	226/10	352/15	217/12 334/19	254/12 396/18
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	31일(토)
저 녁	쌀밥 황탯국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 안매운깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨		쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨
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				

2026년 10월 식단표 (3~5세)

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

발행처 : 시립반송보듬이나눔이어린이집

일자		1일(목)	2일(금)	3일(토)
저 녁	* 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 * 영양사 : 김다미 * 식단 유형 : ㉮ 시간연장형, 3~5세 식단	닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박젓국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	 개천절
열량/단백질		233/13 358/20	282/14 433/21	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
저 녁	대체공휴일	보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 배추김치⑨	소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질		255/11 392/17	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 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨	닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온청포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 연두붓국⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨
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 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨	쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	273/11 420/17	262/11 403/17	244/14 376/21	226/10 352/15	217/12 334/19	254/12 396/18

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
저 녁	쌀밥 황탯국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨	돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨
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				