

2026년 10월 식단표 (1~2세)

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

발행처 : 시립엘크루어린이집

일자	이달의식재료 "방울토마토"				1일(목)	2일(금)	3일(토)								
오전간식	▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프				채소죽	사과	 개천절								
점심					현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식					메밀전③⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②									
열량/단백질					411/16	396/20									
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)									
오전간식	브로콜리죽		샤인머스켓	달걀죽①	누룽지죽										
점심	대체공휴일 보리밥 하얀팜볶국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날 달고기쌀국수⑤⑥⑫ 오이유채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요거트②										
오후간식	찐고구마/우유②		모듬어묵탕⑤⑥	잡채⑤⑥/옥수수차	포도/우유②										
열량/단백질	459/21		356/16	432/16	441/22										
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)									
오전간식	사과	김가루죽⑤⑥	샤인머스켓	바나나	치즈죽②	시리얼⑤/우유②									
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	꼬마김밥 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 오렌지주스	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨									
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	연두부⑤/양념장⑤⑥	한과⑤	바나나/두유⑤									
열량/단백질	389/15	388/18	402/19	310/10	396/17	426/20									
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)									
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요거트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②									
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요거트②									
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	들깨칼국수⑤⑥	과일샐러드①⑤	모닝빵①②⑤⑥/우유②	골드키위/우유②									
열량/단백질	409/19	470/20	359/14	353/14	443/17	511/21									
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)									
오전간식	감귤	녹두찜쌀죽	샤인머스켓	닭고기죽⑤⑥⑫	바나나	미숫가루⑤/우유②									
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑫ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요거트②									
오후간식	통밀식빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑫	크림스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②	방울토마토⑫/두유⑤									
열량/단백질	366/18	404/20	397/16	500/17	398/21	414/20									
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물			
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어	
		국산	국산	국산								국산	러시아	국산	
	참치캔	참살랑수육	완자	미니돈가스	햄	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) ⑲잣								
다량어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태										
원양산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아									

2026년 10월 식단표 (야간연장: 1~2세)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제				1일(목)		2일(금)		3일(토)		
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		 개천절		
	* 영양사 : 천유정										
	* 식단 유형 : ㉞ 야간연장형, 1~2세, 3~5세 식단										
	* 교직원(고춧가루): 국산										
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)		
저녁	대체공휴일		보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날		
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)		
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑬ 온천포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가지미양념구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		
열량/단백질	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)		
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑬ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		
열량/단백질	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)		
저녁	쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨		
열량/단백질	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)	
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우
		국산	국산	국산							
	수산물		참치캔		미트볼	완자	베이컨				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
국산	러시아	국산	원양산	국산	국산	국산					