

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3세)

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

발행처 : 시립아름누리 어린이집

일자								1일(목)		2일(금)					
오전 간식								채소죽		배					
점심		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 : ㉞ 주2회죽식형, 1~2세, 3세 식단 * 1~2세는 백김치, 3세는 배추김치를 제공함						현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식								메밀전③⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②					
열량/단백질								411/16	633/24	416/20	606/29				
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)차차		9일(금)					
오전 간식				브로콜리죽		샤인머스켓		달걀죽①		 한글날 한글날					
점심		대체공휴일		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		차조밥 안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨							
오후 간식				찐고구마/우유②		모듬어묵탕⑤⑥		잡채⑤⑥/옥수수차							
열량/단백질				459/21	676/31	356/16	553/25	457/18	702/28						
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)상상 국 없는 날					
오전 간식		배		김가루죽⑤⑥		샤인머스켓		치즈죽②		단감					
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (송농) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스					
오후 간식		연근주먹밥⑤⑥		찐단호박/우유②		잔치국수⑤⑥		약과⑥		연두부⑤/양념장⑤⑥					
열량/단백질		389/15	602/23	388/18	562/27	402/19	618/29	369/18	571/27	379/13	587/20				
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)					
오전 간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		배		두부죽⑤⑥		바나나					
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨		차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식		부추전①⑤⑥		찐고구마/우유②		들깨칼국수⑤⑥		과일샐러드①⑤		파운드케이크①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질		409/19	629/30	470/20	689/29	359/14	553/21	353/14	548/22	460/17	673/24				
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)					
오전 간식		배		녹두찜쌀죽		사과		닭고기죽⑤⑥⑮		샤인머스켓					
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨/배추김치⑨					
오후 간식		핫케이크①②⑤⑥ /우유②		찐감자/우유②		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스		크림스파게티②⑤⑥⑩		삶은달걀①/우유②					
열량/단백질		424/18	621/27	404/20	591/30	410/12	631/19	500/17	770/26	398/21	581/31				
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물			
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산									국산	러시아	국산
	표시	참치캔	참쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	* 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								
다랑어		돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기										
	태평양	국산	국산	국산	외국산										

♥ 재료수급에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 식단이 변경될 경우 키즈노트 식단표에 안내해 드리겠습니다.

2026년 10월 식단표 (3세)

일자		* 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 : 천유정 * 식단 유형 : ㉞ 시간연장형, 3세 식단 * 3세는 배추김치를 제공함					1일(목)		2일(금)		
저 녁							닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박젓국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		
							358/20		440/21		
열량/단백질											
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)	
저 녁		대체공휴일		보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 배추김치⑨		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날	
				385/17		349/18		499/14			
열량/단백질											
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저 녁		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온도토리묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		437/16		418/19		407/17		331/20		384/20	
열량/단백질											
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
저 녁		쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥⑤⑥ ⑩⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	
		427/17		403/17		376/21		352/15		341/19	
열량/단백질											
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저 녁		쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 배추김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		428/19		358/21		394/17		419/20		369/17	
열량/단백질											
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	태평양	국산	국산	외국산					

♥ 재료수급에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 식단이 변경될 경우 키즈노트 식단표에 안내해 드리겠습니다.