

2026년 10월 식단표 (3~5세)

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

발행처 : 시립기안새솔어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제					1일(목)		2일(금)		3일(토)		
저녁	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 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		 개천절		
	* 영양사 : 천유정											
	* 식단 유형 : ㉔ 시간연장형, 3~5세 식단											
	* 3~5세는 배추김치를 제공함											
열량/단백질	3~5세					233/13 358/20		286/14 440/21				
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
저녁	대체공휴일		쌀밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 배추김치⑨		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
			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)	
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온도토리묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑮ 피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	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)	
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑮ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑮ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	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)	
저녁	쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	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		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산								
		수산물		참치캔	미트볼	완자	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기					
	국내산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산					

2026년 10월 식단표 (3~5세)

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

발행처 : 시립기안새솔어린이집

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 : ㉠ 주2회죽식형, 3~5세 식단

* 3~5세는 배추김치를 제공함

1일(목)	2일(금)	3일(토)
채소죽	배	
쌀밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
메밀전③⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
411/16 633/24	416/20 606/29	



개천절

5일(월)

6일(화)

7일(수)

8일(목) 차차

9일(금)

10일(토)

대체공휴일

브로콜리죽

샤인머스켓

달걀죽①



한글날

쌀밥
하얀점빵국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬
오리고기조림⑤⑥
부추무침⑤⑥
배추김치⑨

쌀밥
무채국⑤⑥
소불고기⑤⑥⑬
상추치커리무침⑤⑥
배추김치⑨

쌀밥
안매운돼지고기김치찌개
⑤⑥⑨⑩
참치볶음⑤⑥
감자채볶음⑤
깍두기⑨

닭고기쌀국수⑤⑥⑬
오이유부채볶음⑤⑥
배추김치⑨
후식: 요구르트②

진고구마/우유②
459/21 676/31

모듬어묵탕⑤⑥
356/16 553/25

잡채⑤⑥/옥수수차
457/18 702/28

포도/우유②
425/19 624/28

12일(월)

13일(화)

14일(수)

15일(목)

16일(금) 상상

17일(토)

쌀밥
소고기미역국⑤⑥⑬
달걀오믈렛①②⑤
콩나물무침⑤⑥
배추김치⑨

쌀밥
버섯탕⑤⑥
돼지고기찜⑤⑥⑩
청경채나물⑤⑥
깍두기⑨

쌀밥
북어찜국⑤⑥
달걀비⑤⑥⑬
양배추샐러드①⑤
깍두기⑨

쌀밥
시금치된장국⑤⑥
가지미조림⑤⑥
도토리묵무침⑤⑥
배추김치⑨

국 없는 날
샤인머스켓
에버랜드 견학
김가루주먹밥⑤⑥
단무지무침③
후식: 오렌지주스

시리얼⑤/우유②
소고기채소볶음밥⑤⑥⑬
쪽파맑은국⑤⑥
잔멸치조림
배추김치⑨

연근주먹밥⑤⑥

진단호박/우유②
388/18 562/27

잔치국수⑤⑥
402/19 618/29

약과⑥
369/18 571/27

연두부⑤/양념장⑤⑥

바나나/두유⑤
426/20 660/31

19일(월)

20일(화)

21일(수)

22일(목)

23일(금)

24일(토)

쌀밥
배추된장국⑤⑥
완자파인애플조림
①⑤⑥⑩
브로콜리초무침⑤⑥
깍두기⑨

쌀밥
닭곰탕⑤⑥⑬
삼치조림⑤⑥
아욱나물⑤⑥
깍두기⑨

쌀밥
차돌박이된장찌개⑤⑥⑬
매추리알장조림①⑤⑥
오이무침
깍두기⑨

쌀밥
감자국⑤⑥
돼지고기두루치기⑤⑥⑩
숙주나물⑤⑥
배추김치⑨

소고기소보로비빔밥
⑤⑥⑬
달걀탕①⑤⑥
근대나물⑤⑥
깍두기⑨

열무비빔국수⑤⑥⑨
미니돈가스①⑤⑥⑩
배추김치⑨
후식: 알로에주스

부추전①⑤⑥

진고구마/우유②
470/20 689/29

들깨수제비⑤⑥
359/14 553/21

과일샐러드①⑤

파운드케이크①②⑤⑥
/우유②

골드키위/우유②
465/18 685/26

26일(월)

27일(화)

28일(수)

29일(목)

30일(금)

31일(토)

쌀밥
애호박맑은국⑤⑥
닭고기조림⑤⑥⑬
김자반⑤
배추김치⑨

쌀밥
동태살맑은국⑤⑥
달걀찜①
시금치나물⑤⑥
배추김치⑨

쌀밥
사골국⑬
돼지고기골소스볶음
⑤⑥⑩⑬
팽이버섯나물⑤⑥
깍두기⑨

쌀밥
콩나물국⑤⑥
들기름두부구이⑤
어묵볶음⑤⑥
깍두기⑨

오징어덮밥⑤⑥⑦
청경채된장국⑤⑥
소고기무나물⑤⑥⑬
배추김치⑨

돼지고기카레볶음밥
②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
맑은장국⑤⑥
명엽채조림⑤⑥
배추김치⑨

핫케이크①②⑤⑥
/우유②

진감자
/우유②

삼색주먹밥⑤⑥⑬

크림스파게티②⑤⑥⑩

삶은달걀①
/우유②

방울토마토⑫/두유⑤

424/18 621/27

404/20 591/30

397/16 611/25

500/17 770/26

398/21 581/31

400/19 619/29

배추김치	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기	볶음·조림류	소고기 (국·죽류)	수산물			
배추	고춧가루	두부류									
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	
참수육	완자	미니돈가스	베이컨	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기						오징어	
참치캔	돼지고기	돼지고기	돼지고기	⑩복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣						국내산	원양산
국내산	국내산	국내산	국내산							국내산	국내산

* 알레르기 유발식품 표시제 : ㉠난류 ㉡우유 ㉢메밀 ㉣땅콩 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧계 ㉨새우 ㉩돼지고기
㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산류 ㉭호두 ㉮닭고기 ㉯소고기 ㉺오징어 ㉻조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉼자