# 2026년 10월 식단표

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 엄마사랑 어린이집

**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
▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프

* 영양사 : 이은서
* 식단 유형 : ㉣ 오전죽식형, 1~2세 식단

| 일자 | 1일(목) | 2일(금) | 3일(토) |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 채소죽 | 배 | |
| 점 심 | 현미밥<br>우거짓국⑤⑥<br>돼지고기가지조림⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 산나물비빔밥①⑤⑥<br>새우살국⑤⑥⑨<br>두부양념찜⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| 오후간식 | 메밀전③⑤⑥ | 바나나/우유② | |
| 열량/단백질 | 411/16 | 401/20 | |

| 일자 | 5일(월) | 6일(화) | 7일(수) | 8일(목) 차차 | 9일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 대체공휴일 | 브로콜리죽 | 골드키위 | 달걀죽① | <br>한글날 |
| 점 심 | | 보리밥<br>하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑰⑱<br>오리고기조림⑤⑥<br>부추무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>당근나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 김가루주먹밥⑤⑥<br>단무지무침⑬<br>후식:오렌지주스 | |
| 오후간식 | | 찐고구마/우유② | 샤인머스켓/우유② | 비빔국수⑤⑥/옥수수차 | |
| 열량/단백질 | | 459/21 | 436/16 | 432/16 | |

| 일자 | 12일(월) | 13일(화) | 14일(수) | 15일(목) | 16일(금) 싱싱 국 없는 날 |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 사과 | 김가루죽⑤⑥ | 샤인머스캣 | 치즈죽② | 단감 |
| 점 심 | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>달걀오믈렛①②⑤<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>버섯탕⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>북어챗국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 가지자장밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>숭늉<br>찹쌀탕수육①⑤⑥⑩<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 후레쉬번①②⑤⑥<br>/우유② | 찐단호박/우유② | 바나나/우유② | 한과⑤ | 샤인머스켓/우유② |
| 열량/단백질 | 477/19 | 388/18 | 427/20 | 396/17 | 452/15 |

| 일자 | 19일(월) | 20일(화) | 21일(수) | 22일(목) | 23일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 배/플레인요구르트 | 방울토마토스프<br>②⑤⑥⑫⑮⑯ | 샤인머스캣 | 두부죽⑤⑥ | 배 |
| 점 심 | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>완자파인애플조림①⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>삼치구이⑤⑥<br>아욱나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>차돌박이된장찌개⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 소고기소보로비빔밥<br>⑤⑥⑯<br>달걀탕①⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 버터롤①②⑤⑥ /우유② | 찐고구마/우유② | 포도/우유② | 과일샐러드①⑤ | 배/우유② |
| 열량/단백질 | 445/20 | 470/20 | 393/15 | 353/14 | 432/17 |

| 일자 | 26일(월) | 27일(화) | 28일(수) | 29일(목) | 30일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 복숭아 | 녹두찹쌀죽 | 샤인머스캣 | 닭고기죽⑤⑥⑮ | 바나나 |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>닭고기조림⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br>백김치⑨ | 기장밥<br>동태살맑은국⑤⑥<br>달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>사골국⑯<br>돼지고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑩⑱<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>들기름두부구이⑤<br>어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 오징어덮밥⑤⑥⑰<br>청경채된장국⑤⑥<br>소고기무나물⑤⑥⑯<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② | 찐감자/우유② | 바나나/우유② | 크림스파게티②⑤⑥⑩ | 샤인머스켓/우유② |
| 열량/단백질 | 424/19 | 404/20 | 437/20 | 500/17 | 411/20 |

♥ 가족과 함께 냠냠!! ♥

| 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 | | | | | | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 참치캔 | 찹쌀탕수육 | 완자 | 미니돈가스 | 베이컨 | 맛살 | | | | | | | | |
| | 다랑어 | 돼지고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 명태 | | | | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 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