

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

월간식 : 저지방 우유(무지방 우유)와 과일										
일자	이달의 식재료 “방울토마토” 			1일(목)	2일(금)	3일(토)				
오전간식				채소죽	타락죽②					
점심	▶ 열량이 낮고,식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프			현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절				
오후간식	* 영양사 : 이은서			메밀전③⑤⑥ 411/16	바나나/우유② 401/20					
열량/단백질	* 식단 유형 : ㉞ 오전족식형, 1~2세 식단									
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)				
오전간식		브로콜리죽	어묵죽⑤⑥	달걀죽①		누룽지죽				
점심	대체공휴일			현미밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	닭고기쌀국수⑤⑥⑯ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②				
오후간식		찐고구마/우유② 459/21	샤인머스켓/우유② 436/16	잡채⑤⑥/옥수수차 432/16		포도/우유② 441/22				
열량/단백질										
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)				
오전간식	고구마죽	김가루죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	치즈죽②	얼갈이된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②				
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물우침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 청포묵우침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑱ 송농 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨				
오후간식	후레쉬변①②⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②	샤인머스켓/우유②	한과⑤	단감/우유②	바나나/두유⑤				
열량/단백질	477/19	388/18	427/20	396/17	452/15	426/20				
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)				
오전간식	애호박죽	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑰	버섯죽	두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	오트밀죽②				
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	얼무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②				
오후간식	연두부⑤	찐고구마/우유②	배/우유②	과일샐러드①⑤	사과/우유②	골드키위/우유②				
열량/단백질	336/16	470/20	393/15	353/14	432/17	511/21				
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)				
오전간식	우영죽	녹두찰쌀죽	소고기죽⑬	닭고기죽⑤⑥⑮	황태죽①	미숫가루⑤/우유②				
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑬ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑭ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑮ 백김치⑨	미숫가루⑤/우유② 돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	찐감자/우유②	샤인머스켓/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	바나나/우유②	방울토마토⑫/두유⑤				
열량/단백질	424/19	404/20	437/20	500/17	411/20	414/20				
원산지 표시	쌀류	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	소고기 (국·죽류) 국내산	한우 국내산	고등어 국내산	명태·동태 러시아
	참치캔 다랑어 원양산	참별탕수육 돼지고기 국내산	완자 국내산	미니돈가스 국내산	베이컨 국내산	맛살 러시아	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲장	외국산	외국산	외국산

2026년 10월 시간연장식단표 (1~2세, 3~5세)

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) ⑲작				닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물물고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨					
	* 영양사 : 천유정								개천절			
	* 식단 유형 : ㉞ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단											
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함											
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)		10일(토)	
저녁	대체공휴일				현미밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨				쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
									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)		17일(토)	
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온천포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨/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)	
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑦ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	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 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀팥국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨/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		국내산 한우		
		국내산	국내산	국내산				외국산 호주산 외국산				
	수산물		참치캔	미트볼	완자	베이컨						
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기					
	국내산	러시아	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산					