2026년 10월 식단표(1~2세,3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립 지혜키움어린이집

일자		1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	이달의식재료 "방울토마토"	멜론	배	개천절
점 심	▶ 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 : 박지혜 * 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함	메밀전③⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	1~2세 / 3~5세	411/16 633/24	416/20 606/29	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)차차	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	달걀죽①	사인머스캣	한글날	마들렌①②⑤⑥/우유②
점 심		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 오리고기조림⑤⑥ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 사골미역국⑤⑥⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	한글날	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:배주스
오후간식		찐고구마/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/두유⑤
열량/단백질		459/21 676/31	356/16 553/25	457/18 702/28		425/19 624/28

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)성성 국 없는 날	17일(토)
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	치즈죽②	사인머스캣	단감	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 버섯탕⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	잔치국수⑤⑥ 쌀밥1/2 팝콘치킨①⑤⑥⑮ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	약과⑥	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	389/15 602/23	388/18 562/27	402/19 618/29	369/18 571/27	379/13 587/20	400/19 619/29

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯	두부죽⑤⑥	배	사과	핑거스틱①②⑤⑥/우유②
점 심	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	생일식단 쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑯ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 맑은장국⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	들깨칼국수⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	골드키위/두유⑤
열량/단백질	409/19 629/30	470/20 689/29	359/14 553/21	476/15 737/24	460/17 673/24	465/18 685/26

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	감귤	녹두찹쌀죽	닭고기죽⑤⑥⑮	사인머스캣	바나나	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 사골국⑯ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑯ 백김치⑨/배추김치⑨	우동⑤⑥ 쌀밥1/2 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:당근주스
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	파운드케이크①②⑤⑥ /우유②	바나나/두유⑤ 방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	424/18 621/27	404/20 591/30	397/16 611/25	500/17 770/26	398/21 581/31	426/20 660/31

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	삼치/가자미	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아	국내산
	참치캔	찹쌀탕수육	완자	마니돈가스	베이컨	팝콘치킨								
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기								
	원양산 (태평양)	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

식 단 안 내

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 화성시 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 **점심 및 2회의 간식 식단**은 **1~2세 420kcal, 3~5세 640kcal** 내외로 작성 (2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

식단	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1~2세	900	20	450
3~5세	1,400	25	550

■ 테마메뉴 안내

이달의식재료	월별 식재료를 다양한 음식의 형태로 제공하여 **편식을 예방** **(월별식재료를 이용한 1가지 메뉴 구성, 가정통신문, 어린이 활동지 제공)**
세계밥상	세계의 여러 음식을 맛보고 경험할 수 있는 세계문화 메뉴를 제공
싱싱밥상	저염식단 : '**국 없는 날**'로 **나트륨 저감화**를 실천 ▸ 국 필요시, **숭늉**을 제공하는 것 권장
차차밥상	저당식단 : '**차 마시는 날**'로 **당류 저감화**를 실천 ▸ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공
이달의 신메뉴	레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공 화성시 어린이급식관리지원센터 **홈페이지** 정보제공-> 표준레시피 참고
지역직품	신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공 예) 과일, 채소스틱, 찐감자류, 샐러드류 등
대체메뉴	[ ] 메뉴는 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용

■ 원산지 표시 (미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찹쌀, 현미, 흑미), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, **가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세** (시행일 : 2023. 7. 1.)

■ 식단 활용

변경 가능	과일, 채소스틱 및 샐러드류, 빵, 김치, 차(음료), 잡곡밥, 생선은 식단감수 없이 원 내 사정에 맞게 같은 식품군, 동일한 조리법으로 1개월 중 50% 이내 변경 가능

■ 생일식단 및 견학식단

▶ 아래 계획되어 있는 다섯 가지 식단 중 택1 하여 사용. 생일식단 및 견학식단은 원 내 사정에 맞게 변경 가능
▶ 견학식단은 2시간 이내 배식이 어렵고, 위생 관리가 미흡해질 우려가 있어 제공 지양
▶ 생일식단 및 견학식단에서 사용되는 계절과일의 이름을 구체적으로 작성
▶ 원산지표시는 식단표에 공통 표시되어 있는 것 외에 가공품만 기입되어 있으니 식단표에 추가하여 사용
▶ 영양분석 : 열량(Kcal)/ 단백질(g)

일자	생 일 식 단 (1~2세, 3~5세)				
오전간식	바나나	사과	바나나	사과	바나나
점 심	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드② [팽이버섯나물⑤⑥] 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	488/20 716/28	476/15 737/24	529/19 783/27	410/12 631/19	513/19 759/27
원산지표시	함박스테이크 (돼지고기/소고기):	돈가스(돼지고기):			치킨너겟(닭고기):

일자	견 학 식 단 (1~2세, 3~5세)				
점 심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:바나나
열량/단백질	181/3 279/5	220/5 338/7	232/7 357/10	216/9 336/14	242/7 372/11
원산지표시		베이컨(돼지고기):			훈제오리(오리고기):

2026년 10월 식단표(1~2세,3~5세)

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

발행처 : 시립 지혜키움어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제			1일(목)		2일(금)		3일(토)
저 녁	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 : ㉮ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함			닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박젓국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨		 개천절
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)
저 녁	대체공휴일	보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
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)
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨	닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온도토리묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두붓국⑤⑥ 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)
저 녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨	쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 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)
저 녁	쌀밥 황탯국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨	돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 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	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
	국내산	러시아	국내산	원양산 (태평양)	국내산	국내산	국내산				

시립 지혜키움 어린이집