

식 단 안 내

- 화성시 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 12~35개월 420kcal, 3~5세 640kcal 내외로 작성(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

식단	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
12~35개월	900	20	450
3~5세	1,400	25	550

■ 테마메뉴 안내

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

■ 원산지 표시 (미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찰쌀, 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 (12~35개월)				
오전간식	바나나 쌀밥	사과 쌀밥	바나나 쌀밥	사과 쌀밥	바나나 쌀밥
점심	닭고기미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② [팽이버섯나물⑤⑥] 깍두기⑨	북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	488/20	476/15	529/19	410/12	513/19
원산지표시	함박스테이크 (돼지고기/소고기):	돈가스(돼지고기):			치킨너겟(닭고기):
일자	🚚 견 학 식 단 (12~35개월)				
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨ 후식:오렌지주스	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:바나나
열량/단백질	181/3	220/5	232/7	216/9	242/7
원산지표시		베이컨(돼지고기):			훈제오리(오리고기):

2026년 10월 식단표 (12~35개월)

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)					
오전간식		채소죽		배							
점심		현미밥 우거지국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		 개천절					
열량/단백질		411/16		396/20							
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)					
오전간식		브로콜리죽	샤인머스켓	달걀죽①		누룽지죽					
점심	대체공휴일	보리밥 하안짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 당근나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식		찐고구마/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②					
열량/단백질		459/21	356/16	432/16		441/22					
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)					
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	샤인머스켓	치즈죽②	단감	시리얼⑤/우유②					
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑭ 송농 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨					
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	한과⑤	연두부⑤	바나나/두유⑤					
열량/단백질	389/15	388/18	402/19	396/17	352/13	426/20					
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)					
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②					
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	들깨수제비⑤⑥	과일샐러드①⑤	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	골드키위/우유②					
열량/단백질	409/19	470/20	359/14	353/14	443/17	511/21					
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)					
오전간식	감귤	녹두찰삼죽	샤인머스켓	닭고기죽⑤⑥⑮	바나나	미숫가루⑤/우유②					
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑬ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨	미숫가루⑤/우유② 돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨					
오후간식	통밀식빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀① /우유②	방울토마토⑫/두유⑤					
열량/단백질	366/18	404/20	397/16	500/17	398/21	414/20					
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어
	참치 캔	참살탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	맛살	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯				
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태					
	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				명태·동태	오징어