2026년 10월 식단

만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

효성잼잼 어린이집

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

일자/요일					1(목)		2(금) 부모참여 수업		3(토)	
오전간식					쇠고기정경채죽⑯					
점 심					쌀밥(or찹쌀밥) 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음③⑥⑮ 크래미오이무침①③⑥⑧ 배추김치⑨(or백김치⑨)					
오후간식					핑거스틱빵①③⑥/우유②					
열량/단백질					434	20				
플러스간식										
열량/단백질										
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
오전간식			근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥		어묵양파죽⑤⑥				우유②	
점 심			쌀밥(or기장밥) 어묵국⑤⑥ 당면찜닭③⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음③⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②③ 깍두기⑨		쌀밥(or현미밥) 안매운육개장⑤⑥⑯ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 배추김치⑨(or백김치⑨)				쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식			핫케이크①②③⑥/우유②		바나나/치즈②		찐감자/우유②					
열량/단백질			441	18	416	17	416	16			315	15
플러스간식												
열량/단백질												
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수) 국없는날		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑯		흰살생선배추죽		두부가지죽⑤		애호박죽		두유⑤	
점 심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or흑미밥) 배추된장국⑤⑥ 오리로스구이(or훈제오리구이) 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑬ 숭늉(or보리차) 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑨⑩(or임연수구이⑨⑩) 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		돈육소보로덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	사과/우유②		삶은달걀①(or구운달걀①)/우유②		단감/액상요구르트②		찐고구마/우유②		키위(or오렌지)/우유②			
열량/단백질	422	15	427	17	433	14	433	16	439	15	301	12
플러스간식	후리가케주먹밥⑤				간장비빔국수⑤⑥				구운식빵①②⑤⑥			
열량/단백질	72	2			76	2			45	2		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식	달걀브로콜리죽①		미역죽③⑥		순두부감자죽⑤		새송이버섯죽		찹쌀닭죽⑮		우유②	
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or수수밥) 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①③ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음③⑥⑪(or새우살볶음③⑥⑨) 부추전⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or자조밥) 황탯국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 무생채(or무나물) 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑲ 파프리카새송이버섯볶음③ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥1/2 카레우동⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	귤(or포도)/치즈②		버터감자구이③(or현감자)/우유②		단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		채소스틱(오이)/떠먹는요구르트②			
열량/단백질	439	17	427	16	474	18	428	20	417	22	278	9
플러스간식	모닝빵샌드위치①②③⑥⑭				배				김가루주먹밥			
열량/단백질	64	2			15	0			58	2		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	쇠고기시금치죽⑯		채소죽		두부양배추죽⑤		달걀양파죽①		고구마죽		두유⑤	
점 심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥(or찹쌀밥) 쇠고기뭇국⑯ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ 닭고기청경채볶음③⑥⑤ 으깬고구마샐러드①③ 깍두기⑨		쌀밥(or기장밥) 유부된장국⑤⑥ 고등어무조림⑨⑩(or삼치무조림⑨⑩) 시금치나물 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 참나물사과무침③⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		오므라이스①⑤ 미소장국⑤⑥ 참살보브로콜리무침①③⑨⑩ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	방울토마토③(or 사과)/우유②		카스텔라①③⑥(or크림빵①③⑥)/우유②		단감/우유②		미트소스스파게티⑥⑭⑮/우유②		바나나/우유②			
열량/단백질	412	17	446	14	422	15	452	20	423	15	273	11
플러스간식	달걀볶이①③⑥				우엉조림주먹밥⑤⑥				핫도그①②⑥⑩			
열량/단백질	67	5			69	1			87	3		

원산지 표시							가공품 원산지 표시					
	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기		두부	연두부	순두부	콩비지	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)							콩	콩	콩	콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치		백김치	오징어	고등어			훈제오리	떡갈비			
	배추	고춧가루	배추					오리고기	돼지고기	쇠고기		
			국내산	원양산	노르웨이			국내산	국내산	외국산		

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"
* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가자미 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* **식단안내문** : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.
* **알레르기 유발 식품 표시제**
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
  <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>
  <급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.>
* '(or)', '(추가:)', '플러스간식' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단

만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 김은유

효성잼잼 어린이집

일자/요일				1(목)	2(금) 2학기 부모참여 수업
저 녁	식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 • 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 형황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴			쌀밥(or찹쌀밥) 닭살뭇국⑮ 크래미채소볶음①⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
열량/단백질				258 12	
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저 녁		쌀밥(or기장밥) 닭살버섯국⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물 깍두기⑨	쌀밥(or현미밥) 연두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨(or백김치⑨)	
열량/단백질		253 15	238 14	253 12	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저 녁	쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or흑미밥) 들깨미역국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥⑩(or훈제오리불고기⑤⑥) 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or잡곡밥) 두부맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥(or임연수조림⑤⑥) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)
열량/단백질	251 13	242 10	260 12	250 12	255 12
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저 녁	쌀밥 어묵국⑤⑥ 언양식쇠불고기⑤⑥⑯ 당근미역무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or수수밥) 숙주맑은국 돈육감자조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어부춧국⑤⑥⑦(or새우부추탕⑤⑥⑧) 달걀말이①⑤ 아욱나물무침 배추김치⑨(or백김치⑨)	닭살데리야끼볶음밥⑤⑥⑮ 들깨무챗국 참치조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 돈육버섯국⑤⑥⑩ 순두부찜*양념장⑤⑥ 김구이 배추김치⑨(or백김치⑨)
열량/단백질	240 11	233 12	232 11	236 14	226 10
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저 녁	쌀밥 두부양배춧국⑤ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 부추나물 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥(or찹쌀밥) 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 유부조림⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥(or기장밥) 시금치맑은국 고등어구이⑤⑥⑦(or삼치구이⑤⑥) 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	쌀밥 쇠고기탕국⑯ 달걀찜① 애호박나물 배추김치⑨(or백김치⑨)
열량/단백질	239 11	235 10	234 10	233 9	258 11
원산지 표 시	밥 쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)	돼지고기 / 닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표 시 두부 콩 / 연두부 콩	순두부 콩 / 참치 다랑어
		국내산 / 국내산	호주산	국내산 / 국내산	국내산 / 원양산
	배추김치 배추 / 고춧가루	백김치 배추 / 오리고기	오징어	훈제오리 오리고기 / 치킨너겟 닭고기	
		백김치 / 국내산	원양산	국내산 / 국내산 외국산	
	고등어				

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* **식단안내문 :** 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.
* **야간연장형 :** 연장보육 시 보통 소수의 인원에게 급식이 운영되는 현황에 대해 급식소의 의견을 반영하여 해당 주 중식 식재료를 활용한 메뉴로 구성합니다. (단, 메뉴를 재활용한다는 오해의 소지가 생기지 않도록 다른 조리법의 메뉴로 구성합니다.)
* **알레르기 유발 식품 표시제**
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣
  (2020.09.09 개정)
  〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
  〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉
* **'(or)', '(추가:)'**메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.