

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

발행처 : 시립 동탄어린이집

일자		이달의식재료		1일(목)		2일(금)		3일(토)							
오전간식		“방울토마토”		배		두부죽⑤⑥									
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 * 영양사 : 박정현 * 식단 유형 : ㉠ 주3회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:요구르트② (가을소풍)		 개천절							
오후간식		* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		메밀전③⑤⑥/우유②		소보로빵①②④⑤⑥/우유②									
열량/단백질		1~2세 3~5세		374/15 641/26		459/22 666/22									
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)			
오전간식				감귤		달걀죽①		골드키위				누룽지죽			
점심		대체공휴일		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 무춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		차조밥 안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ [참치볶음⑤⑥] 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		 한글날		닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②			
오후간식				핫케이크①②⑤⑥/우유②		찐고구마/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차				포도/우유②			
열량/단백질				483/21 648/30		499/19 748/28		403/16 619/24				425/19 624/28			
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)			
오전간식		고구마죽		사과		김가루죽⑤⑥		단감		치즈죽②		시리얼⑤/우유②			
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ (송늬) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:로렌지주스		소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨/배추김치⑨			
오후간식		연근주먹밥⑤⑥/우유②		잔치국수⑤⑥		단호박튀김⑤⑥/우유②		약과⑥/우유②		연두부⑤/양념장⑤⑥		바나나/두유⑤			
열량/단백질		498/19 746/27		358/18 550/27		432/19 630/28		383/18 555/26		429/16 660/24		426/20 660/31			
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)			
오전간식		소고기우영죽⑬		익힌당근스틱/플레인요구르트②		방울토마토스프②⑤⑥⑬⑭⑮		사과		채소죽		오트밀죽②			
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ [삼치조림⑤⑥] 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨		차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		소고기소보로비빔밥⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:배		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스			
오후간식		부추전①⑤⑥/우유②		[들깨수제비⑤⑥]		찐고구마/우유②		과일샐러드①⑤/우유②		파운드케이크①②⑤⑥/우유②		골드키위/우유②			
열량/단백질		419/20 692/30		375/18 645/33		454/16 663/23		379/16 548/22		494/18 725/26		465/18 685/26			
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)			
오전간식		시리얼⑤/우유②		단감		녹두참쌀죽		바나나		닭고기죽⑤⑥⑬		미숫가루⑤/우유②			
점심		쌀밥 늪은호박국⑤⑥ [애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 사골국⑬ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:치즈②		돼지고기카레볶음밥②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨			
오후간식		모듬어묵탕⑤⑥		삼색주먹밥⑤⑥⑬/우유②		찐감자②⑤/우유②		크림스파게티②⑤⑥⑩		구운도너츠①②⑤⑥/우유②		방울토마토⑩/두유⑤			
열량/단백질		381/20 586/31		481/21 670/30		450/21 657/31		466/15 717/23		432/23 678/29		400/19 619/29			
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	고등어	명태·동태	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	사용안함		외국산	사용안함	국내산	러시아	국내산
표시	참치캔 다랑어 태평양	참살탕수육 돼지고기	완자 돼지고기	미니돈가스 돼지고기	베이컨 돼지고기	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣									

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

2026년 10월 야간연장식단표 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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣						닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돈가스 김자반⑤ 깍두기⑨		 개천절	
	* 영양사 : 천유정											
	* 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		보리밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 멸치볶음 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 오리고기구이⑤ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		하이라이스 ⑤⑥⑮ 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)	
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ [온도토리묵국⑤⑥] 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 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		보리밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑮ 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)	
저녁	쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ [새우살조림⑤⑥⑨] 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	한우
		국내산	국내산	국내산					외국산	사용안함	외국산	사용안함
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기					
국내산	러시아	국내산	태평양	국내산	국내산	국내산						