



2026년 10월 영유아 식단

1주				2026-10-01(목)	2026-10-02(금)
오전 간식				만둣국⑤⑥⑩⑬ 우유②	모듬채소죽⑤⑥ 백김치
점심				찰현미밥 (영아:참쌀밥) 건새우묵국⑤⑥⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬⑭ 비타민나물⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	참쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 코다리김치조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)
오후 간식				채소비빔국수⑤⑥⑩ 보리차	찐감자 우유②
저녁				참쌀밥 시래기국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤ 백김치	베이컨숙주볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 새우브로컬리볶음 ⑤⑥⑨⑬ 유기농요구르트② 백김치
2주	2026-10-05(월)	2026-10-06(화)	2026-10-07(수)	2026-10-08(목)	2026-10-09(금)
오전 간식		스크램블에그①⑤ 우유②	새우살채소죽⑤⑥⑨ 백김치	오렌지 우유미숫가루②⑤⑥	
점심	제한질	차조밥 (영아:참쌀밥) 아욱된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬⑭ 무나물⑤ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	소고기채소비빔밥 ⑤⑥⑬⑭ 청국장찌개⑤⑥ 깨간장연두부⑤⑥ 다시마튀각 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	강황참쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	제한질
오후 간식		단호박찜 아기치즈②	파인애플/바나나 유기농요거트②	밀크롤인①②⑤⑥⑬ 우유②	
저녁		참쌀밥 닭개장⑤⑥⑬ 오징어무조림⑤⑥⑪ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소계란찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 유부다시마국⑤⑥ 돈육카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김구이 백김치	
3주	2026-10-12(월)	2026-10-13(화)	2026-10-14(수)	2026-10-15(목)	2026-10-16(금)
오전 간식	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑭ 조각식빵②⑤⑥	시금치된장죽⑤⑥ 백김치	바나나 유기농요거트②	닭영양죽⑤⑥⑬ 백김치	누룽지 토마토⑫
점심	기장밥 (영아:참쌀밥) 둘깨무채국⑤⑥ 돈육살단호박조림 ⑤⑥⑩⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	찰보리밥 (영아:참쌀밥) 양배추국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬⑭ 취나물볶음⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	참쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬⑭ 애호박나물⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	차수수밥 (영아:참쌀밥) 콩비지찌개⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 돌자반볶음 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	참쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)
오후 간식	찐고구마 우유②	버섯크림소스푸들리 ②⑤⑥⑬⑭ 우유②	뿌리채소쑥음밥 ⑤⑥⑬ 보리차	게살고로케 ①②⑤⑥⑧⑬ 우유②	치즈감자치아바타 ②⑤⑥ 우유②
저녁	참쌀밥 두부국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥⑬ 무쌈 백김치	참쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 다시마튀각 백김치	참쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치	참쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 숙갓나물⑤⑥ 백김치	닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑭ 계란파국①⑤⑥ 세멸치조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치



2026년 10월 영유아 식단

4주	2026-10-19(월)	2026-10-20(화)	2026-10-21(수)	2026-10-22(목)	2026-10-23(금)
오전 간식	구운계란① 우유②	소고기죽⑤⑥⑬ 백김치	연두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배	애호박당근죽⑤⑥ 백김치	단호박고구마죽 사과
점심	찰현미밥 (영아:찰쌀밥) 백김치국⑤⑥ 소고기버섯볶음 ⑤⑥⑬⑭ 깻잎순나물⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	차조밥 (영아:찰쌀밥) 우거지국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬⑭ 청포묵김무침⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	자장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 된장찌개⑤⑥ 채소계란찜① 무생채 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	흑미밥 (영아:찰쌀밥) 유부국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	참쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김구이 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)
오후 간식	알감자구이⑤ 아기치즈②	어묵우동⑤⑥ 우유②	물만두찜⑤⑥⑩⑬ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥⑩ 보리차	우유쉬폰①②⑤⑥ 우유②
저녁	참쌀밥 숙주국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 돌자반볶음 백김치	참쌀밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 새우살피망볶음 ⑤⑥⑨⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치	참쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육청경채불고기 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤ 백김치	참쌀밥 시금치국⑤⑥ 소고기곤약조림⑤⑥⑬ 양배추나물 백김치	참쌀밥 근대국⑤⑥ 로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 취나물볶음⑤⑥ 백김치
5주	2026-10-26(월)	2026-10-27(화)	2026-10-28(수)	2026-10-29(목)	2026-10-30(금)
오전 간식	새우완탕⑤⑥⑨ 우유②	표고버섯죽⑤⑥ 백김치	메론 유기농요거트②	현살생선죽⑤⑥ 백김치	누룽지 오렌지
점심	차수수밥 (영아:찰쌀밥) 어묵국⑤⑥ 바베큐쪽참⑥⑩⑫ 숙주나물 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	찰보리밥 (영아:찰쌀밥) 감자양파국⑤⑥ 오리고기깻잎볶음 ⑤⑥⑬ 무쌈채부추무침⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	♥HAPPY KT DAY♥ 참쌀밥 애호박국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑬& 소스⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 쿠스쿠스샐러드 ⑤⑥⑫&홍시 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)	기장밥 (영아:찰쌀밥) 콩나물국⑤⑥ 소고기당면불고기 ⑤⑥⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 토마토김치⑤⑥⑫ (영아:백김치)	참쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 다진고기두부조림 ⑤⑥⑩ 오이무침 홍시깍두기⑤⑥⑨ (영아:백김치)
오후 간식	단호박찜 유기농요구르트②	보모도로스파게티⑥⑫ 우유②	크래미채소섞음밥 ①⑤⑥⑧⑩ 보리차	고구마채전⑤⑥ 우유	우유스틱브레드 ①②⑤⑥ 우유②
저녁	참쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기장독독이 ⑤⑥⑬⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	참쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 동태무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 우거지국⑤⑥ 닭살감자조림 ⑤⑥⑬⑭ 비타민나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육깨소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열갈이된장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑬⑭ 유기농요구르트② 백김치
알레르기 표시안내	①난류(가금류)②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 등)⑳잣				
식자재 원산지 안내	밥/죽/누룽지	배추김치/백김치	콩류	육류	
	백미/현미/흑미/찰쌀	배추/고추가루	두부류/콩비지	소고기/돼지고기/닭고기/오리고기	
	찰보리/차수수/차조	:국내산	:국내산	한우/국내산/국내산/국내산	
	기장/강황찰쌀:국내산				
	수산물			수산물가공품	식육가공품
	동태,코다리(명태)/가자미/대구살/임연수/삼치/새우/오징어			어묵/크래미	베이컨/치킨너겟
	러시아산/미국산/국내산/국내산/국내산/베트남산/국내산			(연육:외국산)/(연육:외국산)	(돈육)미국산/닭고기(국내산)

KT광화문어린이집 영양사 김은정 작성