

2026년 10월 피노키오 식단표 (3~5세 시간연장형)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자(요일)	식단 안내			1 (목)	2 (금)
저녁		▶★은 연령에 따라 구분한 메뉴입니다. ▶✓은 원산지 표기 주의 메뉴입니다. ▶[대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.			★보리밥 들깨아욱국 닭살우엉볶음⑤⑥⑬ 깻잎당근무침 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)				320.5/15.0	346.9/19.5
일자(요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
저녁	개천절 대체공휴일	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 감자양파국 ✓해물완자전①⑤⑥⑨⑭ 근대무침 배추김치⑨	돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑭ 실파미소장국⑤⑥ ✓어묵조림⑤⑥ 오이나물	한글날
열량(kcal)/단백질(g)		318.8/12.2	359.5/16.7	408.9/15.9	
일자(요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
저녁	백미밥 양배추맑은국 ✓떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 들깨무채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯달걀국① 돼지고기참나물볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살당근채볶음⑤⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	두부버섯채소덮밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 브로콜리사과무침 배추김치⑨	★차조밥 무채국⑤⑥ ✓★오징어파리카볶음 ⑤⑥⑭ [달걀파리카볶음①⑤] 고구마샐러드② 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	438.4/15.6	396.0/24.7	333.1/18.6	340.8/12.1	405.4/14.8
일자(요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
저녁	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ ★김구이 [김자반⑤] 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ ✓훈제오리채소찜⑤⑥ 양송이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어채국①⑤⑥ ✓돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 숙갓(유자청)무침 깍두기⑨	쇠고기단호박카레라이스 ⑤⑥⑬ 다시마토국 청경채나물 배추김치⑨	★흑미밥 상추된장국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	453.2/15.8	365.0/18.5	434.4/26.7	433.7/14.5	304.7/11.3
일자(요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
저녁	백미밥 ✓어묵국⑤⑥ 연두부,양념장⑤⑥ 오이샐러드② 배추김치⑨	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 ✓참치김치국⑨ 스크램블에그①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	연근영양밥,양념장⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 파리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★흑미밥 들깨우국⑤⑥ 돼지고기매실소스볶음⑤⑥⑩ 감자채무침 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	351.9/15.5	384.4/13.9	432.3/18.8	384.1/11.1	406.3/17.6

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량
- 열량 : 381.0kcal, 단백질 : 16.4g
- ▶ 식재료의 수급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식재료 소량 구매의 어려움을 고려하여 **전날 식단의 식재료를 활용**할 수 있도록 하되, **조리법**을 변경하여 식단을 구성하였습니다.
- ▶ **식단에 대한 원산지 표시(흔동이 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✓ 표시)**
- 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이월산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자
(야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀(잡쌀,현미,흑미) -밥 죽 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
국내산	국내 산(한우)	국내산	국내산		국내 산	배추	고춧가루
수산물	수산가공식품류			식육가공품			
오징어(국내산)	해물완자(오징어)-칠레,중국, 어묵(연육), 참치(다랑어)-원양어선,태평양			떡갈비(쇠고기,돼지고기)-국내산, 훈제오리(오리)-국내산, 돈가스(돼지고기)국내산			

2026년 10월 피노키오 식단표 (3~5세)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자/(요일)	<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식	● 신선 간식		아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심	★ 연령 구분 메뉴		백미밥 황태맑은국 닭살갓잎볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	★보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 숙주무침 깍두기⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	♥ 편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)		물만두⑤⑥⑩, 우유②	★중편, 우유②	유기농쌀과자⑤⑥, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	✓ 원산지 표기 주의 메뉴		687.8/35.0	662.6/20.7	675.4/29.4
일자/(요일)	✦ 가정통신문 연계 신메뉴		687.8/35.0	662.6/20.7	675.4/29.4
오전간식	5 (월)	6 (화) 저당Day	8 (목)	9 (금)	10 (토)
점심	개천절 대체육공일	미숫가루우유②⑤	♥들기름양파무죽	한글날	칼슘두유⑤
오후간식		백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑩ 토마토샐러드, 저당 소스⑫ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑩⑫ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)		●찐감자, 등굴레차	★미니핫도그①②⑤⑥⑩, 우유②		유기농시리얼, 우유②
일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저당Day	14 (수) 서울미래밥상	15 (목)	16 (금)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소수프② [채소죽]	●사과, 우유②	참쌀누룽지죽	●배
점심	백미밥 유부찜국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저당 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥오징어묵국⑤⑥⑩ [새우살묵국⑨] 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤, 보리차 [잔멸치볶음밥⑤, 보리차]	★(다진견과)팬케이크 ①②⑤⑥⑩, 우유②	★쌀국수	●찐고구마, 우유② [고구마맛탕⑤, 우유②]	★백설기, 우유② [카스텔라①②⑥, 우유②]
열량(kcal)/단백질(g)	697.8/32.5	693.8/28.9	611.2/21.6	684.2/26.5	695.3/21.7
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오전간식	●바나나, 우유②	유기농시리얼, 우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●오렌지
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ ✓훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시만국 저당 대구살조림⑤⑥ [저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩] 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빻국⑥ 두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑤ 상추사과무침 깍두기⑨	★현미찰쌀밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●단호박구이, 등굴레차 [찐단호박, 등굴레차]	삶은달걀①, 우유②	치즈빵①②⑥, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	699.3/27.6	645.5/20.9	607.0/19.9	693.0/23.8	643.1/23.1
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수) 서울미래밥상	29 (목)	30 (금)
오전간식	●(방울)토마토⑫, 치즈②	고구마수프② [고구마죽]	●감, 우유②	양배추죽	●굴
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기너타리버섯볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저당 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박국 삼치구이⑤⑥ [두부부침⑤⑥] 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥★무생채 [무나물] 배추김치⑨	★흑미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카주먹밥⑤, 보리차 [파프리카볶음밥⑤, 보리차]	●찐감자, 우유② [감자버터구이②, 우유②]	구운도넛①②⑥, 우유② [밤식빵①②⑥, 우유②]
열량(kcal)/단백질(g)	608.3/31.0	604.7/23.3	649.8/20.1	615.7/24.7	678.8/24.9

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 654.0kcal, 단백질 : 25.1g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체육공일]과 [과일메뉴]는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자
(야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (찰쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내 산(한우)	국내산	국내산		국내 산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류				식육가공품		
오징어(국내산),	어묵(연육),	너비아니(쇠고기)-국내산,	훈제오리(국내산),	두부스테이크(두부)-국내산	미트볼(쇠고기)-국내산		