

2026년 10월 식단표

(만 0~2세)

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.



일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 닭살갓잎볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨
		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)		
		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②
오후간식		♣	가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2
열량(kcal)/단백질(g)					
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)
오전간식	개천절 대체공휴일	미숫가루우유②⑤	●감,우유②	♥들기름양파무죽	한글날
점심		백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 백김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찐국① 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미참쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 백김치⑨	
오후간식		●찐감자,등굴레차	✓어묵탕⑤⑥	★찐빵⑤⑥,우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		391.3/14.0	394.9/19.8	485.9/17.1	
일자/(요일)		12 (월)	13 (화) 저당Day	14 (수)	
오전간식	●오이스틱, 짜먹는요구르트②	채소죽②	●사과,우유②	참쌀누룽지죽	●배
점심	백미밥 유부팍국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 저당 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 백김치⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 ♥★새우살뚝국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	★백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,보리차	♣★팬케이크①②⑤⑥, 우유②	★쇠고기쌀국수⑬	[고구마맛탕⑤,우유②]	★카스텔라①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453.6/21.1	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.0/14.6
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금) 생일
오전간식	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●당근스틱, 짜먹는요구르트②	흑임자죽	●제철과일(배)
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 백김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 저당 대구살조림⑤⑥ 취나물무침 백김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 수제빳국⑥ ✓두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 백김치⑨	백미밥 ✓미역국⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 백김치⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●단호박구이,등굴레차	삶은달걀①,우유②	케이크①②⑥,우유②]
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	419.6/13.6	394.5/12.9	450.4/15.5	437.8/15.9
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	고구마수프②	●감,우유②	양배추죽	●굴
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 백김치⑨	수수밥 저당 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	차조밥 ★애호박달걀국① [두부부침⑤⑥] 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥★무나물 백김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카주먹밥⑤,보리차	[감자버터구이②,우유②]	구운도넛①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체메뉴]와 [팔호메뉴]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, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함), ⑲잔 (야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기 (돼지고기, 닭고기, 오리)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류		식육가공품				
	어묵(연육:수입산)		너비아니(돼지고기/쇠고기:국내산), 훈제오리(국내산), 두부스테이크(돼지고기:국내산), 미트볼(돼지고기:국내산)				