

2026년

(1-2세) 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치(영어:백김치)	16 5,6 9	참쌀밥 건새우뭇국 닭야채볶음 오이지무침 깍두기(영어:백깍두기)	9 5,6,15 6,12 9
오후 간식							소고기채소비빔국수	5,6,16 2	찐고구마 우유	2
저녁 							돈육채소볶음밥	5 5,6,10 9 10	훈제오리숙주덮밥	5,6,10 5,6 9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28 913/37		520/18 694/23	
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			감자치즈죽	2	새우채소죽	2	브로컬리치즈스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6		
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치(영어:백김치)	5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근조림 구이김 배추김치(영어:백김치)	5,6,16 5 2 9	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 숙주무침 깍두기(영어:백깍두기)	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			배/호밀빵 우유	1,2,5,6 2	불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	단감/스트링치즈 우유	2		
저녁 			닭우영볶음밥	15 5,6 5,6 9	돈육계란당근볶음밥	5,6,10 1 5,6,18 9	닭고기카레덮밥	5 2,5,6,12, 15,16,18 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			608/25 811/34		528/23 703/30		509/20 679/26			

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

(1-2세) 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	흰살생선채소죽		사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룽지죽	9	찐빵/파인애플 우유	1,2,5,6 2	단호박죽	
점심	잡쌀밥 들깨무채국 돈목살청경채조림 콩나물무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6,10 5 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기(영아:백깍두기) 플레인요거트	1,5,6,16 9	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 5,6 9	강황잡쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치(영아:백김치)	 5,6,10 5,6 9
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스푸실리 오렌지주스	2,5,6, 15,16	우엉깻잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	찐감자 우유	2
저녁	오리고기채소볶음밥	5,6 5,6 9	소고기양배추덮밥	5,6,10 5,6 9	안매운육개장+밥	16 5,6 9	돈사태김치덮밥	5,6 9,10 9	소고기잡채덮밥	5,6,16 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21	
	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29	
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽	5,15	바나나 플레인요거트	2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비	6
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치(영아:백김치)	 5,9 5,6,10 9	차수수밥 건새우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 김부각 배추김치(영아:백김치)	5,6 5,6,16 1 9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 알타리김치(영아:백김치)	5,9 5,6 9	강황잡쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기(영아:백깍두기)	5,6 1,5,6, 10,12 5,6 9
오후 간식	롤치즈빵/자른포도 우유	2,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	만두탕수 매실차	1,5,6,10	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	단호박찜 우유	2
저녁	소고기숙주덮밥	16 5,6 9	새우계란볶음밥	5,6,9,10 1,9 5,6 9	돈육단호박덮밥	5,6,17 5,6,10 5 9	닭고기자장밥	5,6 2,5,6,10, 15,16 9	참치김치볶음밥	5,6 1,5 5,6 2 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27	
	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36	

2026년

(1-2세) 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기채소죽	16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황찹쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	오리고기깻잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토리코타샐러드	2,5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		깍두기(영어:백깍두기)	9	우영조림	5,6	돌자반볶음	
	배추김치(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9	사과주스		알타리김치(영어:백김치)	9	깍두기(영어:백깍두기)	9
오후 간식	카스텔라/사과 우유	2,5,6 2	계란칼국수	1,6	알감자버터구이 우유	2 2	오렌지/마들렌 우유	2 2	수수부꾸미 우유	5,6 2
저녁 	소고기표고볶음밥		닭고기무밥		닭야채볶음밥		돈육새송이밥		돈육채소볶음밥	10
		5,6		15		5,6		5		5,6
		5,6,16		5,6		5,6,15		1,5,6,10		
		9		9		9		5,6 9		9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

(3세) 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽	16
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치(영어:백김치)	16 5,6 9	참쌀밥 건새우뭇국 닭야채볶음 오이지무침 깍두기(영어:백깍두기)	9 5,6,15 6,12 9
오후 간식							소고기채소비빔국수	5,6,16 2	찐고구마 우유	2
저녁 							돈육채소볶음밥	5 5,6,10 9 10	훈제오리숙주덮밥	5,6,10 5,6 9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							685/28		520/18	
							913/37		694/23	
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			감자치즈죽	2	새우채소죽	2	브로컬리치즈스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6		
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치(영어:백김치)	5,6 5,6,16 5,6 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근조림 구이김 배추김치(영어:백김치)	5,6,16 5 2 9	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 숙주무침 깍두기(영어:백깍두기)	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			배/호밀빵 우유	1,2,5,6 2	불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	단감/스트링치즈 우유	2		
저녁 			닭우영볶음밥	15 5,6 5,6 9	돈육계란당근볶음밥	5,6,10 1 5,6,18 9	닭고기카레덮밥	5 2,5,6,12, 15,16,18 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항							608/25		528/23	
							811/34		703/30	
							509/20		679/26	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

(3세) 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	흰살생선채소죽		사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룽지죽	9	찐빵/파인애플 우유	1,2,5,6 2	단호박죽	
점심 	잡쌀밥		찰현미밥		고기등뼈잔치국수	1,5,6,16	차조밥		강황잡쌀밥	
	들깨무채국		느타리된장국	5,6	(밥도제공)		소고기미역국	5,6,16	순살감자탕	5,6,10
	돈목살청경채조림	5,6,10	안동찜닭	5,6,15	잔멸치볶음		코다리무조림	5,6	두부강정	5,6
	콩나물무침	5	도라지나물		깍두기(영어:백깍두기)	9	양배추사과무침		미역줄기볶음	
	배추김치(영어:백김치)	9	알타리김치(영어:백김치)	9	플레인요거트		배추김치(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9
오후 간식	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,6/2 2	버섯크림소스푸실리 오렌지주스	2,5,6, 15,16	우엉깻잎밥 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	찐감자 우유	2
저녁 	오리고기채소볶음밥		소고기양배추덮밥		안매운육개장+밥		돈사태김치덮밥		소고기잡채덮밥	5,6,16
		5,6		5,6,10		16		5,6		5,6
		5,6		5,6		5,6		9,10		5,6
		9		9		9		9		9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	542/38		531/19		547/20		577/30		514/21	
	723/51		708/25		730/26		769/41		686/29	
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭녹두죽	5,15	바나나 플레인요거트	2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽	5,16	애호박수제비	6
점심 	기장밥		차수수밥		뿌리채소영양밥	5,6	차조밥		강황잡쌀밥	
	두부호박새우젓국	5,9	건새우아욱국	5,6,9	차돌된장찌개	5,6,16	유부김치국	5,9	팽이버섯된장국	5,6
	돈육불고기	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	야채계란찜	1	가자미구이	5,6	수제돈가스	1,5,6, 10,12
	상추깻잎무침		청포묵김무침	5,6	김부각	9	치커리배무침		양상추비타민샐러드	5,6
	배추김치(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)		알타리김치(영어:백김치)	9	깍두기(영어:백깍두기)	9
오후 간식	롤치즈빵/자른포도 우유	2,5,6 2	어묵숙갓우동	1,5,6	만두탕수 매실차	1,5,6,10	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	단호박찜 우유	2
저녁 	소고기숙주덮밥		새우계란볶음밥		돈육단호박덮밥		닭고기자장밥		참치김치볶음밥	5,6
		16		5,6,9,10		5,6,17		5,6		1,5
		5,6		1,9		5,6,10		2,5,6,10, 15,16		5,6
		9		5,6 9		5 9		9		2 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	555/29		525/18		549/19		592/20		609/27	
	740/39		700/24		732/26		790/26		812/36	

2026년

(3세) 10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기채소죽	16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕	5,9	닭고기미역죽	15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황찹쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국		두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	9	소고기버섯국	16
	오리고기깻잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토리코타샐러드	2,5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침		숙주나물		깍두기(영어:백깍두기)	9	우영조림	5,6	돌자반볶음	
	배추김치(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9	사과주스		알타리김치(영어:백김치)	9	깍두기(영어:백깍두기)	9
오후 간식	카스텔라/사과 우유	2,5,6 2	계란칼국수	1,6	알감자버터구이 우유	2 2	오렌지/마들렌 우유	2 2	수수부꾸미 우유	5,6 2
저녁 	소고기표고볶음밥		닭고기무밥		닭야채볶음밥		돈육새송이밥		돈육채소볶음밥	10
		5,6		15		5,6		5		5,6
		5,6,16		5,6		5,6,15		1,5,6,10		
		9		9		9		5,6 9		9
영양량(영)kcal/g	517/19		532/29		510/24		517/21		699/24	
(유)kcal/g	689/25		709/38		680/33		689/28		931/31	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

* 원산지표시	쌀(밥/죽/누룽지)	백미,참쌀,흑미,현미 등 : 국내산	두부류/콩국수/콩비지	국내산
	잡곡류	참깨 외: 국내산 / 참깨: 중국산 녹두: 미국산 / 퀴노아: 미국산 들깨: 중국산 / 메밀가루: 중국산	콩류	국내산 렌틸콩: 스페인산/그린빈:중국산 호두,아몬드: 미국산
	쇠고기	국내산_육우	배추	국내산
	돼지고기	국내산	얼갈이	국내산
	닭고기	국내산	봄동	국내산
	오리고기	국내산	고춧가루	국내산
	낙지	베트남	다랑어	원양산_태평양산
	고등어	국내산	갈치	국내산
	참조기	국내산	주꾸미	베트남
	방어	국내산	불락	미국산
	아귀(아구)	국내산	오징어	국내산 진미채:페루산
	꽃게(게맛살/크레미)	파키스탄산 게맛살, 크레미: 미국, 인도, 베트남 등	명태=황태=생태=동태=코다리	러시아산 명엽채 : 베트남산
	식육가공품	햄(닭고기,돼지고기 : 국내산) 치킨너겟(닭고기 : 국내산) 치킨(닭고기 : 국내산) 베이컨(돼지고기 : 국내산) 훈제오리(오리고기 : 국내산) 탕수육(돼지고기 : 국내산) 만두(돼지고기 : 국내산) 미트볼(돼지고기 : 국내산) 너비아니(닭고기, 돼지고기 : 국내산)	수산가공품	어묵: 냉동연육(중국산) 어묵핫바: 냉동연육(베트남산) 생선까스: 명태살(러시아산) 참치캔: 원양산_태평양산 우동소스: 가다랑어(원양산) 메밀장국소스: 가스오부시(인도네시아)
	가리비	중국산	전복	국내산