

요일	월	화	수(다 먹는 날)	목	금(삼삼한 날)	토									
일자	★ 특정식품(예:우유,달걀,고등어,건과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 부모와 합의에 따라 제외하거나 대체식품을 제공합니다. 알레르기 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳꽃 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1 국군의날											
오전간식				토마토⑫&우유②			가지채소죽								
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨			흑미밥 저염우부맑은국⑤ 간장채육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식				베이컨크림스파게티②⑥⑩			식빵①②⑥&우유②								
열량	단백질	406.4		16.9		408.3	18.9								
일자	5 개천절 대체휴무일		6	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10								
오전간식			단호박죽②		씨리얼&우유②		우유②								
점심			차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 포도 배추김치⑨ 감귤주스										
오후간식			찐고구마&우유②		모닝뽕샌드위치①②⑤⑥ &보리차			미숫가루⑤&우유②							
열량			단백질	399.5		12.0		405.3	11.6						
일자	12 채식 DAY		13	14	15	16 저염밥상	17								
오전간식	배&치즈②		연근채소죽		미숫가루⑤&우유②		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	참깨죽	우유②						
점심	참쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ 오이나물 깍두기⑨		수수밥 다시마두부무채국⑤ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		달걀숙주볶음밥⑤⑥⑮ 애호박된장국⑤⑥ 브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ 부추사과무침 배추김치⑨		차조밥 저염쇠고기미역국⑤⑥⑫ 달걀정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드② 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 배(바나나) 배추김치⑨					
오후간식	단호박햇케이크①②⑤⑥ &우유②		찐감자&우유②		물만두⑤⑥⑩⑫&옥수수차		어묵탕⑤⑥		소보로빵①②⑥&우유② &케이크(생일반)	씨리얼&우유②					
열량	단백질	437.8		16.1		399.4	13.8	400.6	19.9	396.5	23.1	437.9	17.0	369.6	14.3
일자	19 미래밥상		20	21	22	23	24								
오전간식	사과&우유②		새우살채소죽⑨		씨리얼&우유②		키위&치즈②		브로콜리스프②⑥		우유②				
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기무밥⑫&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨		수수밥 달걀맑은국⑮ 스크램블에그①②⑤ 열갈이나물 깍두기⑨		흑미밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 파프리카오이샐러드② 배추김치⑨		달걀채소볶음밥⑤⑮ 열갈이된장국⑤⑥ 굴(키위) 깍두기⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥		고구마맛탕⑤⑥&우유②		감자당근전①⑤⑥&등굴레차		잔멸치볶음밥⑤		치즈롤빵①②⑥&우유②		아몬드슬라이스&우유②				
열량	단백질	406.0		17.4		403.7	15.4	391.3	12.4	417.2	17.2	439.7	15.4	409.1	16.9
일자	26		27 채식 DAY		28 국없는날 저염밥상		29		30		31				
오전간식	바나나&치즈②		누룽지죽		미숫가루⑤&우유②		오이스틱 &떠먹는요구르트②		버섯영양죽		우유②				
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		기장밥 두부맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 포도주스		참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 단감(사과) 깍두기⑨				
오후간식	우동⑤⑥		단호박찜&우유②		고구마우유조림②&보리차		참치마요주먹밥①⑤		단팥빵①②⑤⑥&우유②		씨리얼&우유②				
열량	단백질	423.7		15.2		392.2	12.8	391.6	14.3	421.6	18.8	432.2	15.7	375.7	13.6

원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지 고기	닭고기	육가공품				수산물	수산물가공품
				베이컨	훈제오리	달걀정	함박스테이크	오징어	참치캔
	☐한우☐육우☐젓소	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	닭고기 돼지고기 국내산	국내산	가다랑어 태평양산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미)	배추김치		콩			*원산지표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 -쌀(밥,죽,누룽지/배추김치의 배추와 고춧가루/콩(두부류,콩비지,콩국수) -쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기 및 그 가공품 -명태/오징어/고등어/꾸꾸미/다랑어(참치)/낙지/꽃게/갈치/참조기/넙치/조피 불락/참돔/미꾸라지/뱀장어/아귀 및 그 가공품		
		배추 (봄동,열갈이)	고춧 가루	두부	순두부	연두부			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

2026년 10월 식단표(만3~5세)

요일	월	화	수(다 먹는 날)	목	금(삼삼한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				토마토⑫&우유②	가치채소죽	
점심	★ 특정식품(예:우유,달걀,고등어,건과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 부모와 합의에 따라 제외하거나 대체식품을 제공합니다. 알레르기 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳찾 * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염우부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
				베이컨크림스파게티②⑥⑩	식빵①②⑥&우유②	
오후간식				625.2 26.0	628.1 29.1	
열량 단백질						
일자	5 개천절 대체휴무일	6	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 포도 배추김치⑨ 감귤주스	기장밥 돌깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (방울)토마토⑫ 배추김치⑨
		오후간식	찐고구마&우유②	모닝샌드위치①②⑤⑥ &보리차		안매운김치볶음밥⑤⑨
열량 단백질		614.6 18.5	673.1 18.2	634.9 24.3		585.9 22.3
일자	12 채식 DAY	13	14	15	16 저염밥상	17
오전간식	배&치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떡먹는요구르트②	참깨죽	우유②
점심	참살현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ 오이나물 깍두기⑨	수수밥 다시마두부무채국⑤ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀숙주볶음밥⑤⑥⑮ 애호박된장국⑤⑥ 브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염쇠고기미역국⑤⑥⑮ 달걀정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드② 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑮ 양배추된장국⑤⑥ 배(바나나) 배추김치⑨
	오후간식	단호박헛케이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	물만두⑤⑥⑩⑮&옥수수차	어묵탕⑤⑥	소보로빵①②⑥&우유②
열량 단백질	673.6 24.8	614.4 21.3	616.4 30.6	610.0 35.5	702.3 26.4	568.7 22.0
일자	19 미래밥상	20	21	22	23	24
오전간식	사과&우유②	새우살채소죽⑨	씨리얼&우유②	키위&치즈②	브로콜리스프②⑥	우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑮ 오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑮&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 달걀맑은국⑫ 스크램블에그①②⑤ 열갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	달걀채소볶음밥⑤⑮ 열갈이된장국⑤⑥ 굴(키위) 깍두기⑨
	오후간식	잔치국수⑤⑥	고구마맛탕⑤⑥&우유②	감자당근전①⑤⑥&통굴레차	잔멸치볶음밥⑤	치즈롤빵①②⑥&우유②
열량 단백질	629.7 26.8	621.1 23.7	602.0 19.1	641.9 26.5	676.5 23.7	629.4 26.0
일자	26	27 채식 DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31
오전간식	바나나&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &떡먹는요구르트②	버섯영양죽	우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑮ 돌깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 포도주스	참살현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑫ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 단감(사과) 깍두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	참치마요주먹밥①⑤	단팔빵①②⑤⑥&우유②
열량 단백질	651.9 23.4	601.4 22.3	654.4 21.9	648.5 29.0	665.0 24.2	578.0 20.8

원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품				수산물	수산물가공품
				베이컨	훈제오리	닭강정	함박스테이크	오징어	참치캔
	☐한우☐육우☐젓소	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	닭고기 돼지고기 국내산	국내산	가다랑어 태평양산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미)	배추김치		콩			*원산지표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 -쌀(밥,죽,누룽지/배추김치의 배추와 고춧가루/콩(두부류,콩비지,콩국수) -쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기 및 그 가공품 -명태/오징어/고등어/꾸꾸미/다랑어(참치)/낙지/꽃게/갈치/참조기/넙치/조피 불락/참돔/미꾸라지/뱀장어/아귀 및 그 가공품		
	국내산	배추 (봄동,열갈이)	고춧 가루	두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			