

2026년 10월 영아식단표(1-2세)

동근달어린이집

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	5 개천절 대체휴무일		6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날
오전새참					토마토⑫&우유②	가치채소죽
점심					수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 자염유부탕은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&자염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
오후새참					베이컨크림스파게티②⑥⑩	밤식빵①②⑥&우유②
열량	단백질				406.4	16.9
일자	5 개천절 대체휴무일		6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날
오전새참			단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②	우유②
점심			차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ 송송	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 토마토⑫ 배추김치⑨
오후새참			찐 고구마&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &보리차	안매운김치볶음밥⑤⑨	미숫가루⑤&우유②
열량	단백질				406.4	16.9
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차		13	14	15	16 자염밥상
오전새참			단감&치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②
점심			참쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	수수밥 다시마두부무채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀숙주볶음밥⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 간새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨
오후새참			단호박헛개이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩⑫ &목수수차	어묵탕⑤⑥
열량	단백질				437.8	16.1
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차		20	21	22	23
오전새참			배&우유②	브로콜리죽	씨리얼&우유②	키위&치즈②
점심			기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기우유밥⑥&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 콩 배추김치⑨	수수밥 달걀맑은국⑫ 스크램블에그①②⑤ ★열갈이나물 깍두기⑨
오후새참			잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	감자당근전①⑤⑥&통글레차	잔멸치볶음밥⑤
열량	단백질				406.0	17.4
일자	26		27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 자염밥상	29	30
오전새참			바나나&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②
점심			차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ 송송	참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후새참			우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★달걀채소주먹밥①⑤
열량	단백질				423.7	15.2

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g입니다

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

* 알레르기 식품은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품			수산물가공품	
	한우	-	국내산	국내산	베이컨	훈제오리	함박스테이크	오징어	
	한우	-	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 국내산	
	쌀(밥, 죽, 누룽지 (백미, 현미, 흑미))	배추김치	콩			연두부			
	배추 (봉투, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」

- 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/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품



2026년 10월 유아식단표(3~5세)

동근달어린이집

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	5 개천절 대체휴무일		6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날
오전새참					토마토⑫&우유②	가치채소죽
점심					수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 자염유부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&자염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨
오후새참					베이컨크림스파게티②⑥⑩	방식빵①②⑥&우유②
열량	단백질				625.2	26.0
일자	5 개천절 대체휴무일		6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날
오전새참						우유②
점심						달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 토마토⑫ 배추김치⑨
오후새참						미숫가루⑤&우유②
열량	단백질					
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차		13	14	15	16 자염밥상
오전새참						우유②
점심						돼지고기채소덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
오후새참						씨리얼&우유②
열량	단백질					
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차		20	21	22	23
오전새참						우유②
점심						마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후새참						씨리얼&우유②
열량	단백질					
일자	26		27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 자염밥상	29	30
오전새참						우유②
점심						마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후새참						씨리얼&우유②
열량	단백질					
일자	31					
오전새참						
점심						
오후새참						
열량	단백질					

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 3~5세, 1,400Kcal, 25g입니다

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

* 이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품			수산물가공품	
	한우	-	국내산	국내산	베이컨	훈제오리	함박스테이크	오징어	
	한우	-	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 국내산	
	쌀(밥, 죽, 누룽지 (백미, 현미, 흑미))	배추김치	콩	콩	콩	콩	콩	콩	
원산지 표시	배추 (냉동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	연두부	연두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」

- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품

- 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품



요일		월		화		수		목		금		토	
일자								1 국군의날		2		3 개천절	
저녁								수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑬ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨			
열량	단백질							233.9	10.0	239.5	13.0		
일자		5 개천절 대체휴무일		6		7		8		9 한글날		10	
저녁				차조밥 들깨버섯탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 숙주양파맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅② 배추김치⑨				돈육카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨	
열량	단백질			245.0	8.9	234.7	10.1	255.7	8.7			220.3	7.3
일자		12		13		14		15		16		17	
저녁		참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ ★무나물⑤ 배추김치⑨		수수밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 견새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨		흑미밥 쇠고기부추된장국⑤⑥⑬ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		차조밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨	
열량	단백질	239.2	10.7	265.5	9.4	253.2	11.8	239.8	8.9	232.4	9.9	206.6	5.7
일자		19		20		21		22		23		24	
저녁		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 두부맑은국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마우채맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑬ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ★오이생채 깍두기⑨		두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파국① 굴 배추김치⑨	
열량	단백질	235.2	9.4	240.2	9.0	245.4	9.6	255.5	11.1	235.2	9.4	227.2	8.3
일자		26		27		28		29		30		31	
저녁		차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ ★오이나물 깍두기⑨		참쌀현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 간장채육볶음⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨	
열량	단백질	238.6	7.8	243.8	11.3	226.0	10.6	225.1	10.0	222.3	11.6	221.2	6.6
* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세 900Kcal, 20g입니다.										알레르기 안내			
										①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲조 * 이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식 품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		육가공품 사용시			
	한우	-	국내산	국내산		돈가스	훈제오리	동그랑땡	두부 스테이크
	쌀(밥, 죽, 누룽지 (백미, 현미, 흑미))	배추김치		콩		돼지고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	두부:외국산 닭고기:국내산 돼지고기:국내산
	국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 꾸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품		

요일	월		화		수		목		금		토		
일자							1 국군의날		2		3 개천절		
저녁							수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨				
	열량	단백질					233.9	10.0	239.5	13.0			
일자	5 개천절 대체휴무일		6		7		8		9 한글날		10		
저녁			차조밥 들깨버섯탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 숙주양파맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅② 배추김치⑨				돈육카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨		
	열량	단백질	245.0	8.9	234.7	10.1	255.7	8.7			220.3	7.3	
일자	12		13		14		15		16		17		
저녁	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ ★무나물⑤ 배추김치⑨		수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑩ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 견생우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨		흑미밥 쇠고기부추된장국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		차조밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		훈제오리채소볶음밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨		
	열량	단백질	239.2	10.7	265.5	9.4	253.2	11.8	239.8	8.9	232.4	9.9	206.6
일자	19		20		21		22		23		24		
저녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 두부맑은국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마우채맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ★오이생채 깍두기⑨		두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파국① 굴 배추김치⑨		
	열량	단백질	235.2	9.4	240.2	9.0	245.4	9.6	255.5	11.1	235.2	9.4	227.2
일자	26		27		28		29		30		31		
저녁	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ ★오이나물 깍두기⑨		참쌀현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박새우젓국⑤⑥ 간장채육볶음⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨		
	열량	단백질	238.6	7.8	243.8	11.3	226.0	10.6	225.1	10.0	222.3	11.6	221.2
하루섭취 열량과 단백질 권장량은 3~5세, 1,400Kcal, 25g입니다									알레르기 안내				
									①난류 ②우유 ③메밀 ④명란 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲조 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시			
	한우	-	국내산	국내산	돈가스	훈제오리	동그랑땡	두부 스테이크
	쌀(밥,죽,누룽지 (백미, 현미, 흑미))	배추김치		콩				두부:외국산 닭고기:국내산 돼지고기:국내산
	국내산	배추 (봉동,월갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		