

2026년 9월 5주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일						
						10월 1일		10월 2일						
아 침						백미밥		백미밥						
						아욱된장국⑤⑥ 한우파프리카볶음 ⑤⑥⑩		북어국⑤⑥ 베이컨채소볶음 ⑤⑥⑩						
						청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨						
						207.0	8.5	241.0	8.5					
오전간식						샤인머스켓/우유②		키위/우유②						
열량						단백질	111.0	2.6	126	6				
점 심											백미밥		백미밥	
											미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥		들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥	
											애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	
											236.0	7.9	245.0	10.3
오후간식											참치마요주먹밥 /우유②		소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	
열량	단백질	208.0	7.2	190.0	6.0									
석 식											백미밥		백미밥	
											열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장 ⑤⑥		채개장⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥	
											참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		해초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
											211.0	10.7	233.0	7.8

- ☆ LG전자가산어린이집은 **모아맘보육재단 영양사님(면허번호 153634)**이 작성한 식단표를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '**나트륨 줄이기를 실천**' 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식 포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
야황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	참⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	베이컨(돼지_국산) 동그랑땡(돼지고기_국산, 닭고기_국산)
수산물가공품	

2026년 10월 1, 2주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

	월요일 10월 5일	화요일 10월 6일	수요일 10월 7일	목요일 10월 8일	금요일 10월 9일
아침		백미밥 감자국⑤⑥ 달걀찜①⑤ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩ / 우유②	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
열량	단백질	247.0 8.6	248.0 11.6	220.0 10.3	
오전간식		사과/우유②	바나나/우유②	배/우유②	
열량	단백질	138 6	155 6	114 6	
점심		*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑨	백미밥 버섯들깨탕 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨	
열량	단백질	265.0 9.0	267.0 12.3	292.0 12.1	
오후간식		찐단호박/우유②	치즈주먹밥②⑤/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/우유②	
열량	단백질	82.0 3.5	150.0 3.5	130.0 2.5	
석식		백미밥 돼지곰탕⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩ 도토리묵&양념장⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 뱅이포구이⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑤⑨	
열량	단백질	252.0 10.2	249.0 9.2	241.0 15.7	



개천절
대체 휴일



한글날

	월요일 10월 12일	화요일 10월 13일	수요일 10월 14일	목요일 10월 15일	금요일 10월 16일
아침	한우채소죽⑩ 배추김치⑤⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 깍뚜나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	에그마요샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	백미밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨
열량	단백질	190.0 4.9	184.0 7.8	166.0 9.7	241.0 7.8
오전간식		사과/우유②	바나나/우유②	배/우유②	키위/우유②
열량	단백질	138 6	155 6	114 6	126 6
점심	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑩ 야채피클 깍두기⑤⑨	백미밥 당근스프②⑤⑥⑩⑩ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑩ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 깍두기⑤⑨
열량	단백질	218.0 11.4	241.0 10.8	254.0 8.9	260.0 14.7
오후간식		찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	김가루주먹밥⑤/우유②	쌀국수⑩/우유②
열량	단백질	170.0 4.2	207.0 6.9	158.0 4.3	82.0 1.9
석식	백미밥 아욱국 순살찜닭⑤⑥⑩ 단호박버무리①⑤ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 버섯샤브전골⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 올방개묵무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 감자국 한우파프리카잡채⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑩ 연근조림⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 한우무국⑤⑥⑩ 프리타타①⑤ 꿀고구마조림⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨
열량	단백질	259.0 11.0	258.0 10.1	221.0 13.2	178.0 6.9

* LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 153634)이 작성한 식단표를 사용합니다.

* LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.

* LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.

* LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.

* 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.

* 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	너비아니(돼지고기:국내산)햄치즈샌드위치(돼지고기_불기살,국산)
수산물가공품	가자미(미국산)오징어(국내산)삼치(미국산)

2026년 10월 3, 4주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

	월요일(생일잔치)	화요일	수요일	목요일	금요일
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
아침	영양닭죽 ^⑮ 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 청경채국 ^{⑤⑥} 불락구이 ^{⑤⑥} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥/우유②}	백미밥 근대국 ^{⑤⑥} 닭살양송이버섯볶음 ^{⑤⑥⑮} 곤드레나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 배추소고기된장국 ^{⑤⑥⑮} 주꾸미채소조림 ^{⑤⑥} 가지찜무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}
열량	단백질 60.0 2.6	261.0 12.2	114.0 3.2	227.0 9.7	205.0 6.1
오전간식	바나나/우유 ^②	굴/우유 ^②	사과/우유 ^②	단감/우유 ^②	키위/우유 ^②
열량	단백질 155 6	104.7 3.9	138 6	85 5.2	126 6
점심	백미밥 한우미역국 ^{⑤⑥⑮} 바베큐폭립 김구이 양배추샐러드 깍두기 ^{⑤⑨}	*일품요리 오므라이스 ^{①⑤⑥} 미니우동 ^{⑤⑥} 소시지채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 크루통샐러드 ^{①②⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	백미밥 들기름미역국 ^{⑤⑥} 돈육볶음 ^{⑤⑥⑮⑫} (신)밤잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 오이사와무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	백미밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑮} 삼치엿장조림 ^{⑤⑥} 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^⑤ 깍두기 ^{⑤⑨}	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돈육목살구이 ^{⑤⑥⑮} 쌈무 ^⑬ 상추겉절이 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}
열량	단백질 516.6 18.2	255.0 9.8	289.0 15.8	306.0 15.1	251.0 9.0
오후간식	생일케이크 ^{①②⑤⑥/우유}	찐단호박/우유 ^②	다진유부주먹밥 ^{⑤⑥/우유②}	미트구스파케타 ^{⑤⑥⑮⑫⑬⑭/우유}	치즈롤빵 ^{①②⑤⑥/우유②}
열량	단백질 190.1 6.4	82.0 3.5	122.0 2.6	182.0 5.9	130.0 5.1
석식	백미밥 숙자동태탕 ^{⑤⑥} 오리로소 ^{⑤⑥} 감자조림 ^{⑤⑥} 얼갈이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 실파미소국 ^{⑤⑥} 돈육채피망볶음 ^{⑤⑥⑮} 꽃빵 ^{⑤⑥} 고시래기무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 우거지탕국 ^{⑤⑥} 미트볼채소볶음 ^{⑤⑥⑮⑫} 비트피클 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 어묵탕 ^{⑤⑥} 안동찜닭 ^{⑤⑥⑮} 김자반 ^⑤ 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 애호박감자국 ^{⑤⑥} 새우버터구이 ^{②⑤⑨} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 치커리배무침 배추김치 ^{⑤⑨}
열량	단백질 222.0 11.3	233.0 10.0	245.0 8.0	279.0 13.1	249.0 9.6
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
아침	전복죽 ^{⑤⑥⑮⑰⑱} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 한우파프리카볶음 ^{⑤⑥⑮} 양배추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	프렌치 토스트 ^{①②⑤⑥/우유②}	백미밥 콩나물실파국 ^⑤ 미니함박스테이크+소스 ^{⑤⑥⑮⑫⑬} 참나물겉절이 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 오징어국 ^{⑤⑥⑰} 두부구이 ^⑤ 브로콜리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}
열량	단백질 123.2 2.1	199.0 8.4	114.0 5.1	181.0 4.9	178.0 7.0
오전간식	배/우유 ^②	사인머스켓/우유 ^②	단감/우유 ^②	바나나/우유 ^②	사과/우유 ^②
열량	단백질 114 6	111.0 2.6	85 5.2	155 6	138 6
점심	백미밥 팬이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돈육바베큐소스조림 ^{⑤⑥⑮} 우영채조림 ^{⑤⑥} 컬리플라워나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	*일품요리 곤드레나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 무채국 ^{⑤⑥} (신)고구마새우감바스전 ^{⑤⑥⑨} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	백미밥 크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑫} 돈가스+소스 ^{①⑤⑥⑮⑫} 리코타치즈샐러드 ^{①②⑤⑥} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}	백미밥 달걀탕 ^① 순살등갈비찜 ^{⑤⑥⑮} 진미채볶음 ^{⑤⑥} 치커리유자청무침 깍두기 ^{⑤⑨}	백미밥 배추 감자국 ^{⑤⑨} 닭살채소찜 ^{⑤⑥⑮} 도토리묵상추무침 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}
열량	단백질 266.0 11.9	279.0 9.0	220.0 7.4	332.0 16.7	228.0 13.6
오후간식	찐감자/우유 ^②	삶은달걀 ^{①/우유②}	참치마요주먹밥 ^{①⑤/우유②}	볶음우동 ^{⑤⑥/우유②}	마들렌 ^{①②⑤⑥/우유②}
열량	단백질 97.0 4.3	174.0 8.9	178.0 4.8	123.0 3.0	119.0 2.0
석식	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 두부양념찜 ^{⑤⑥} 소시지채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 아욱국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 ^{⑤⑥} 단호박버무리 ^{①⑤} 고사리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 유부국 ^{⑤⑥} 닭봉허브구이 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리참깨무침 ^{⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 한우잡채 ^{⑤⑥⑮} 연근조림 ^{⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}	백미밥 설렁탕 ^⑮ 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 도라지당근무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}
열량	단백질 243.0 10.5	334.0 15.4	266.0 12.0	261.0 9.8	225.0 10.7

- ☆ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 153634)이 작성한 식단표를 사용합니다.
 ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
 ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
 ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
 ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
 ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	바비큐폭립(프랑스산, 칠레산, 스페인산)돈가스(국내산)소시지(돈육_국내산)
수산물가공품	진미채(오징어_칠레산)삼치(미국산)전복죽(국내산)어묵탕(베트남산)

2026년 9월 5주 (3, 4, 5세 영아 식단표)

		월요일	화요일	수요일	목요일		금요일	
					10월 1일		10월 2일	
아 침					백미밥 아욱된장국⑤⑥ 한우파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 북어국⑤⑥ 베이컨채소볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
	열량				144.9	6.0	168.7	6.0
	오전간식				자른샤인머스켓/ 우유②		키위/우유②	
	열량				88.9	6.7	65.0	2.9
점 심					백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ ⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	
	열량				165.2	5.5	171.5	7.2
	오후간식				참치마요주먹밥 /우유②		소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	
	열량				145.6	5.0	133.0	4.2
석 식					백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장 ⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 채개장⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 해초무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
	열량				147.7	7.5	163.1	5.5

- ☆ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 153634)이 작성한 식단표를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식 포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고춧가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	베이컨(돼지_국산) 동그랑땡(돼지고기_국산, 닭고기_국산)									
수산물가공품										

2026년 10월 1, 2주 (3, 4, 5세 영아 식단표)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
10월 5일		10월 6일		10월 7일		10월 8일		10월 9일	
아 침		백미밥 감자국⑤⑥ 달걀찜①⑤ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨		햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩ / 우유②		백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		 한글날 아름다운 한글, 우리말을 사랑합니다.	
		172.9	6.0	198.0	9.2	154.0	7.2		
		사과/우유②		바나나/우유②		배/우유②			
		109.9	4.0	124.9	4.5	104.4	4.7		
점 심		*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑨		백미밥 버섯들깨탕 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨			
		185.5	6.3	186.9	8.6	204.4	8.5		
		찐단호박/우유②		치즈주먹밥②⑤/우유②		크림우동②⑤⑥⑩/우유②			
		57.4	2.5	105.0	2.5	91.0	1.8		
석 식	개천절 대체 휴일	백미밥 돼지곰탕⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑭ 도토리묵&양념장⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑭ 감자조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 뱅이포구이⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑤⑨			
		176.4	7.1	174.3	6.4	168.7	11.0		

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
10월 12일		10월 13일		10월 14일		10월 15일		10월 16일	
아 침	한우채소죽⑩ 배추김치⑤⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		에그마요샌드위치①②⑤⑥/우유②		백미밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 닭개장⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
		133.0 3.4		128.8 5.5		168.7 5.5		144.2 6.4	
		사과/우유②		바나나/우유②		키위/우유②		자른샤인머스켓/우유②	
		109.9 4.0		124.9 4.5		104.4 4.7		88.9 6.7	
점 심	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑭ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑭ 야채피클 깍두기⑤⑨		백미밥 당근스프②⑤⑥⑩⑭ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑭ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨		백미밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 깍두기⑤⑨	
		152.6 8.0		168.7 7.6		177.8 6.2		182.0 10.3	
		찐고구마/우유②		핫도그①②⑤⑥⑩/우유②		김가루주먹밥⑤/우유②		쌀국수⑩/우유②	
		119.0 2.9		144.9 4.8		110.6 3.0		57.4 1.3	
석 식	백미밥 아욱국 순살찜닭⑤⑥⑩ 단호박버무리①⑤ 얼무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	백미밥 버섯샤브전골⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 올방개묵무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 감자국 한우파프리카잡채⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑩ 연근조림⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨		백미밥 한우무국⑤⑥⑩ 프리타타①⑤ 꿀고구마조림⑤⑥ 컬리플라워무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	
		181.3 7.7		180.6 7.1		154.7 9.2		124.6 4.8	

- ☆ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 153634)이 작성한 식단표를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
- ☆ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
- ☆ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
- ☆ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ☆ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
- ☆ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자트⑲					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	너비아니(돼지고기:국내산)햄치즈샌드위치(돼지고기_불기살,국산)
수산물가공품	가자미(미국산)오징어(국내산)삼치(미국산)

2026년 10월 3, 4주 (3, 4, 5세 영아 식단표)

월요일(생일잔치)			화요일		수요일		목요일		금요일			
10월 19일			10월 20일		10월 21일		10월 22일		10월 23일			
아 침	영양닭죽 ^⑮ 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 청경채국 ^{⑤⑥} 불락구이 ^{⑤⑥} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		잼샌드위치 ^{①②⑤⑥/우유^②}		백미밥 근대국 ^{⑤⑥} 닭살양송이버섯볶음 ^{⑤⑥⑮} 곤드레나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 배추소고기된장국 ^{⑤⑥⑮} 주꾸미채소조림 ^{⑤⑥} 가지찜무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}			
	열량	단백질	42.0	1.8	182.7	8.5	79.8	2.2	158.9	6.8	143.5	4.3
오전간식			바나나/우유 ^②		굴/우유 ^②		사과/우유 ^②		단감/우유 ^②		키위/우유 ^②	
열량	단백질	124.9	4.5	71.4	4.1	109.9	4.0	71.4	4.1	65.0	2.9	
점 심	백미밥 한우미역국 ^{⑤⑥⑮} 바베큐폭립 김구이 양배추샐러드 깍두기 ^{⑤⑨}		 *일품요리 오므라이스 ^{①⑤⑥} 미니우동 ^{⑤⑥} 소시지채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 크루통샐러드 ^{①②⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 들기름미역국 ^{⑤⑥} 돈육목찜 ^{⑤⑥⑮⑫} (신)밤잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 오이사와무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑮} 삼치엿장조림 ^{⑤⑥} 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^⑤ 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돈육목살구이 ^{⑤⑥⑮} 쌈무 ^⑬ 상추겉절이 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}			
	열량	단백질	361.6	13.2	178.5	6.9	202.3	11.1	214.2	10.6	175.7	6.3
오후간식			생일케이크 ^{①②⑤⑥/우유}		찐단호박/우유 ^②		다진유부주먹밥 ^{⑤⑥/우유^②}		미트구스파케티 ^{⑤⑥⑮⑫⑬⑭/우유}		치즈롤빵 ^{①②⑤⑥/우유^②}	
열량	단백질	133	4.2	49.2	2.1	85.4	1.8	127.4	4.1	91.0	3.6	
석 식	백미밥 숙갓동태탕 ^{⑤⑥} 오리로소 ^{⑤⑥} 감자조림 ^{⑤⑥} 얼갈이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 실파미소국 ^{⑤⑥} 돈육채피망볶음 ^{⑤⑥⑮} 꽃빵 ^{⑤⑥} 꼬시래기무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 우거지탕국 ^{⑤⑥} 미트볼채소볶음 ^{⑤⑥⑮⑫} 비트피클 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 어묵탕 ^{⑤⑥} 안동찜닭 ^{⑤⑥⑮} 김자반 ^⑤ 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 애호박감자국 ^{⑤⑥} 새우버터구이 ^{②⑤⑨} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 치커리배무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}			
	열량	단백질	155.4	7.9	163.1	7.0	171.5	5.6	195.3	9.2	174.3	6.7
월요일			화요일		수요일		목요일		금요일			
10월 26일			10월 27일		10월 28일		10월 29일		10월 30일			
아 침	전복죽 ^{⑤⑥⑮⑰⑱} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 한우파프리카볶음 ^{⑤⑥⑮} 양배추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		프렌치 토스트 ^{①②⑤⑥/우유^②}		백미밥 콩나물실파국 ^⑤ 미니햄박스테이크+소스 ^{⑤⑥⑮⑫⑬} 참나물겉절이 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 오징어국 ^{⑤⑥⑰} 두부구이 ^⑤ 브로콜리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}			
	열량	단백질	86.2	1.5	139.3	5.9	79.8	3.6	126.7	3.4	124.6	4.9
오전간식			배/우유 ^②		자른샤인머스켓/우유 ^②		단감/우유 ^②		바나나/우유 ^②		사과/우유 ^②	
열량	단백질	104.4	4.7	88.9	6.7	71.4	4.1	124.9	4.5	109.9	4.0	
점 심	백미밥 팬이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돈육바베큐소스조림 ^{⑤⑥⑮} 우영채조림 ^{⑤⑥} 컬리플라워나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		*일품요리 곤드레나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 무채국 ^{⑤⑥} (신)고구마새우감바스전 ^{⑤⑥⑨} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑫} 돈가스+소스 ^{①⑤⑥⑮⑫} 리코타치즈샐러드 ^{①②⑤⑥} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 달걀탕 ^① 순살등갈비찜 ^{⑤⑥⑮} 진미채볶음 ^{⑤⑥} 치커리유자청무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}		백미밥 배추 감자국 ^{⑤⑥} 닭살채소찜 ^{⑤⑥⑮} 도토리묵상추무침 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑤⑨}			
	열량	단백질	186.2	8.3	195.3	6.3	154.0	5.2	232.4	11.7	159.6	9.5
오후간식			찐감자/우유 ^②		삶은달걀 ^{①/우유^②}		참치마요주먹밥 ^{①⑤/우유^②}		볶음우동 ^{⑤⑥/우유^②}		마들렌 ^{①②⑤⑥/우유^②}	
열량	단백질	67.9	3.0	121.8	6.2	124.6	3.4	86.1	2.1	83.3	1.4	
석 식	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 두부양념찜 ^{⑤⑥} 소시지채소볶음 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 아욱국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 ^{⑤⑥} 단호박버무리 ^{①⑤} 고사리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 유부국 ^{⑤⑥} 닭봉허브구이 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리참깨무침 ^{⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 한우잡채 ^{⑤⑥⑮} 연근조림 ^{⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}		백미밥 설렁탕 ^⑮ 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 도라지당근무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑤⑨}			
	열량	단백질	170.1	7.4	233.8	10.8	186.2	8.4	182.7	6.9	157.5	7.5

- * LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 153634)이 작성한 식단표를 사용합니다.
 * LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
 * LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
 * LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
 * 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
 * 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
 * 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)

식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품											
난류(가금류)①	우유 및 유제품 ②	메밀③	땅콩④	대두⑤	밀⑥	고등어⑦	게⑧	새우⑨	돼지고기⑩	복숭아⑪	토마토⑫
아황산염⑬	호두⑭	닭고기⑮	쇠고기⑯	오징어⑰	조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱	자른					

□ 원산지표시

쌀		콩		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
백미	죽	두부류	콩가루	배추	고추가루					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	바비큐폭립(프랑스산, 칠레산, 스페인산)돈가스(국내산)소시지(돈육_국내산)
수산물가공품	진미채(오징어_칠레산)삼치(미국산)전복죽(국내산)어묵탕(베트남산)