

2026년 10월 영.유아식단표

(만 3~5세)

작성자 : 오연주 영양사

하나푸르니반포어린이집

일자 월/일			1		2		3					
오전간식			새송이버섯죽		당근스틱&치즈②							
점심			백미밥 순두부국⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 멜론		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나		 * 개천절 *					
오후간식			찐감자와우유②		통곡물빵①②⑤⑥&우유②							
대체식					곡물과자							
일자 월/일	5		6		7		8		9		10	
오전간식	 * 개천절 대체공휴일 *		옥수수스프&모닝빵①②⑤⑥		바나나&우유②		당근죽				우유②	
점심			백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 파인애플		소고기새송이버섯볶음밥 ⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②		흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑪ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 사인머스켓				백미밥 된장국⑤⑥ 계란말이① 김구이⑥ 배추김치/백김치	
오후간식			시루떡&우유②		돈코츠라면⑤⑥⑩		찐고구마우유②					
대체식			쌀과자									
일자 월/일	12		13		14		15		16		17	
오전간식	누룽지죽		모닝빵&우유①②⑤⑥		바나나&우유②		브로콜리죽		파프리카스틱&치즈②		우유②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨까스&소스⑤⑥⑬ 콘코울슬로⑤⑥ 배추김치/백김치 생크림케이크		차조밥 아욱국⑤⑥ 야채계란찜① 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 방울토마토②		《수요일은다먹는날》 연근영양밥&양념장 부추된장국⑤⑥ 훈제오리샐러드①⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②		현미밥 얼갈이국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 파인애플		기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 배		백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치	
오후간식	찐이슬만두&우유②		백설기&옥수수차		닭칼국수⑤⑥		찐단호박&우유②		치즈롤링빵①②⑤⑥&우유②			
대체식			쌀과자						곡물과자			
일자 월/일	19		20		21		22		23		24	
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②		야채스프&모닝빵①②⑤⑥		바나나&우유②		참깨죽		오이스틱&플레이너요거트②		우유②	
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치/백김치 사과		백미밥 돈등뼈갈자탕⑤⑥⑩ 콩나물맛살무침⑤⑥ 김구이⑥ 깍두기⑨/백김치 토마토②		《서울미래밥상》 두부우유카레라이스②⑤⑥ 오징어무국⑤⑥⑪ 버섯샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②		차조밥 실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨/백김치 배		보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리청포묵무침⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나		백미밥 계란탕① 고기야채완자⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치	
오후간식	핫도그①②⑤⑥&보리차		바람떡&우유②		소고기양지쌀국수⑤⑥⑬		삶은계란①&우유②		슈크림빵①②⑤⑥&우유②			
대체식			쌀과자						곡물과자			
일자 월/일	26		27		28		29		30		31	
오전간식	누룽지죽		모닝빵&우유①②⑤⑥		바나나&우유②		소고기야채죽⑬		당근스틱&치즈②		우유②	
점심	기장밥 달걀미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/백김치 굴		현미밥 시금치맑은국 돈육매추리알장조림①⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 사과		새우살브로콜리볶음밥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 너비아니샐러드⑤⑥⑩ 배추김치/백김치 유기농요구르트②		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀가지볶음⑤⑥⑬ 건파래자반⑤ 깍두기⑨/백김치 파인애플		백미밥 취나물된장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치 단감		백미밥 콩나물국⑤⑥ 명태전①⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치/백김치	
오후간식	호박씨팬케이크&우유②		감자떡&옥수수차		잔치국수⑤⑥		찐고구마&우유②		소프트콘빵①②⑤⑥&우유②			
대체식			쌀과자						곡물과자			

밥·죽·누룽지				콩류				최고기		육류			
쌀(백미·현미·흑미·잡곡·참쌀)				두부	연두부	순두부	콩비지·콩국수		국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		한우	국내산	국내산	국내산	
수산물				식육·어육가공품							배추김치		
임연수	고등어	우렁	문어	함박스테이크	돈까스	동그랑땡	탕수육	만두	어묵	배추·무	고춧가루		
미국산	국내산	국내산	수입산	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	연육(외국산)	국내산	국내산		
알레르기유발식품표시				①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
				⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮달고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲참

우유와 치즈 경우 유기능 제품을 사용합니다.

점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal*, 만 1~2세 390kcal를, 고려하여 점심 열량과 단백질량을 작성하였습니다.

위 식단표는 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

우유와 치즈 경우 유기농 제품을 사용합니다.

점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양성취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal*, 만 1~2세 390kcal를 고려하여 점심 열량과 단백질량을 작성하였습니다.

위 식단표는 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 영.유아식단표

(만 1~2세)

작성자 : 오연주 영양사

하나푸르니반포어린이집

일자 월/일					1	2	3						
오전간식					새송이버섯죽	다진당근&치즈②	 * 개천절 *						
점심					백미밥 순두부국⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 멜론	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나							
오후간식					찐감자&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②							
대체식						곡물과자							
일자 월/일	5	6	7	8	9	10							
오전간식	 * 개천절 대체공휴일 *	옥수수스프&모닝빵①②⑤⑥	바나나&우유②	당근죽		우유②							
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 파인애플	소고기새송이버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑪ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 샤인머스켓		백미밥 된장국⑤⑥ 계란말이① 김구이⑥ 배추김치/백김치							
오후간식		야채주먹밥&우유②	돈코츠라면⑤⑥⑩	찐고구마우유②									
대체식		쌀과자											
일자 월/일	12	13	14	15	16	17							
오전간식	누룽지죽	모닝빵&우유①②⑤⑥	바나나&우유②	브로콜리죽	다진파프리카&치즈②	우유②							
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨까스&소스⑤⑥⑩ 콘코울슬로⑤⑥ 배추김치/백김치 생크림케이크	차조밥 아욱국⑤⑥ 야채계란찜① 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 토마토②	<수요일은다먹는날> 연근영양밥&양념장 부추된장국⑤⑥ 훈제오리샐러드①⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	현미밥 얼갈이국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 파인애플	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치 배	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치							
오후간식	찐이슬만두&우유②	연두부⑤&옥수수차	닭갈국수⑤⑥	찐단호박&우유②	치즈롤링빵①②⑤⑥&우유②								
대체식		쌀과자			곡물과자								
일자 월/일	19	20	21	22	23	24							
오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	야채스프&모닝빵①②⑤⑥	바나나&우유②	참깨죽	다진오이&플레이너요거트②	우유②							
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치/백김치 사과	백미밥 돈등뼈감자탕⑤⑥⑩ 콩나물맛살무침⑤⑥ 김구이⑥ 깍두기⑨/백김치 토마토②	<서울미래밥상> 두부우유카레라이스②⑤⑥ 오징어무국⑤⑥⑩⑪ 버섯샐러드⑤⑥ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	차조밥 실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨/백김치 배	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리무침⑤⑥ 배추김치/백김치 바나나	백미밥 계란말이① 고기야채완자⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치							
오후간식	찰보리치즈빵②⑤⑥&보리차	찐고구마&우유②	소고기양지쌀국수⑤⑥⑩	삶은계란①&우유②	슈크림빵①②⑤⑥&우유②								
대체식		쌀과자			곡물과자								
일자 월/일	26	27	28	29	30	31							
오전간식	누룽지죽	모닝빵&우유①②⑤⑥	바나나&우유②	소고기야채죽⑩	다진당근&치즈②	우유②							
점심	기장밥 달걀미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/백김치 굴	현미밥 시금치맑은국 돈육매추리알장조림①⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치 사과	새우살브로콜리볶음밥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 너비아니샐러드⑤⑥⑩ 배추김치/백김치 유기농요구르트②	흑미밥 우부맑은국⑤⑥ 달걀가지볶음⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨/백김치 파인애플	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치 단감	백미밥 콩나물국⑤⑥ 명태전①⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치/백김치							
오후간식	호박씨팬케이크&우유②	찐감자&옥수수차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소프트콘빵①②⑤⑥&우유②								
대체식		쌀과자			곡물과자								
밥·죽·누룽지													
쌀(백미·현미·흑미·잡곡·찰쌀)		콩류		쇠고기		육류							
국내산		두부	연두부	순두부	콩비지·콩국수	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기				
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산				
수산물		식육·어육가공품				배추김치							
임연수	고등어	우렁	문어	함박스테이크	돈까스	동그랑땡	탕수육	만두	어묵	배추·무	고춧가루		
미국산	국내산	국내산	수입산	돼지고기 (국산)	돼지고기 (국산)	돼지고기 (국산)	돼지고기(국산)	돼지고기 (국산)	연육(외국산)	국내산	국내산		
알레르기유발식품포시				①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
				⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭오트	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳차	㉑

밥·죽·누룽지				콩류			최고기		육류		
쌀(백미·현미·흑미·잡곡·참살)				두부	연두부	순두부	콩비지·콩국수		국내산	돼지고기	닭고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		한우	국내산	국내산
수산물				식육·어육가공품				배추김치			
임연수	고등어	우렁	문어	함박스테이크	돈까스	동그랑땡	탕수육	만두	어묵	배추·무	고춧가루
미국산	국내산	국내산	수입산	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	돼지고기(국산)	연육(외국산)	국내산	국내산

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

우유와 치즈 경우 유기농 제품을 사용합니다.
점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양성취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal*, 만 1~2세 390kcal를 고려하여 점심 열량과 단백질량을 작성하였습니다.
위 식단표는 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 이유식

(중·후기)

작성자 : 오연주 영양사
하나푸르니반포어린이집

일 자				1	2	3
오전 간식				새송이버섯죽	당근죽	
점심				닭살야채죽	돈다짐죽	
오후 간식				순두부죽	애호박죽	
일 자	5	6	7	8	9	10
오전 간식		감자죽	다진바나나	당근죽		우유
점심		닭살야채죽	소고기야채죽	돈야채죽		노른자죽
오후 간식		미역죽	돈다짐죽	고구마죽		
일 자	12	13	14	15	16	17
오전 간식	누룽지죽	가지죽	다진바나나	브로콜리죽	파프리카죽	우유
점심	소고기죽	계란죽	닭살야채죽	소고기야채죽	돈다짐죽	노른자죽
오후 간식	양배추죽	연두부죽	노른자죽	단호박죽	버섯죽	
일 자	19	20	21	22	23	24
오전 간식	무죽	감자죽	다진바나나	참깨죽	오이죽	우유
점심	닭살야채죽	돈육야채죽	두부야채죽	돈다짐죽	흰살생선죽	노른자죽
오후 간식	양파죽	고구마죽	소고기야채죽	계란야채죽	당근죽	
일 자	26	27	28	29	30	31
오전 간식	누룽지죽	계란야채죽	다진바나나	소고기야채죽	당근죽	우유
점심	닭살죽	돈다짐죽	새우살죽	닭살야채죽	두부죽	노른자죽
오후 간식	두부야채죽	감자죽	노른자죽	고구마죽	계란죽	

밥·죽·누룽지		콩류		육류				수산물			
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부		쇠고기		닭고기		고등어	전복	갈치	명태·동태
국내산		국내산		국내산 한우		국내산		국내산	국내산	국내산	러시아산
알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			⑲잣

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

위 식단표는 수급상황에 따라 식단이 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 석식 식단표

작성자 : 오연주 영양사
하나푸르니반포어린이집

일자 연량/단백질				1	2	3
석식				백미밥 근대말은국 순살달걀비 순두부&양념장 깍두기	기장밥 아욱국 제육볶음 애호박나물 배추김치	 • 개천절 •
일자 연량/단백질	5	6	7	8	9	10
석식	 • 개천절 대체공휴일 •	백미밥 참나물된장국 계란찜 김구이 깍두기	백미밥 버섯말은국 동그랑땡 콩나물무침 배추김치	흑미밥 오징어국 돈육고구마조림 청경채나물 깍두기		
일자 연량/단백질	12	13	14	15	16	17
석식	백미밥 된장국 소불고기 양배추나물 배추김치	차조밥 달걀찜국 연두부&양념장 아욱나물 깍두기	백미밥 말은무국 안동찜닭 부추무침 배추김치	현미밥 숙주말은국 소고기육전 얼갈이무침 깍두기	기장밥 취나물된장국 돈까스&소스 버섯볶음 배추김치	
일자 연량/단백질	19	20	21	22	23	24
석식	흑미밥 무쌈국 계란말이 참나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈불고기 감자채볶음 깍두기	백미밥 버섯된장국 두부구이&양념장 숙주나물 배추김치	차조밥 양배추말은국 고등어무조림 김구이 깍두기	보리밥 미역국 고기완자 근대나물 배추김치	
일자 연량/단백질	26	27	28	29	30	31
석식	기장밥 깨끗된장국 닭갈비 무채나물 배추김치	현미밥 시래기된장국 돈불고기 시금치나물 깍두기	백미밥 계란탕 새우살야채전 브로콜리숙회 배추김치	흑미밥 가지된장국 스크램블에그 유부조림 깍두기	백미밥 말은장국 두부조림 취나물무침 배추김치	

밥·죽·누룽지		콩류			쇠고기		육류				
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부	연두부	순두부	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산		국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산		
수산물		식육·어육가공품					배추김치				
대구살	고등어	생선가스	만두	비엔나떡볶음	미트볼	어묵	베이컨	배추·얼갈이	고춧가루		
수입산	국내산	명태살 (러시아산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국산)	돼지고기(국내산)	냉동연육53.25%(중국산)	돼지고기 (국내산)	국내산	국내산		
알레르기유발식품포시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

우유와 치즈 경우 유기능 제품을 사용합니다.

우유와 치즈 경우 유기농 제품을 사용합니다.