

2026년 10월 급·간식 식단

(일반형 만1~5세)

작성자: 기획영양팀

수정일: 2026. 9. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전 간식				●신선과일(바나나)	●채소스틱(자른토마토 ¹²)	
점심				수수밥 감자맑은국 ^{5,6} 돈육허브구이 ¹⁰ 청포묵소고기무침 ^{5,6,10} 배추김치 ^{9/백김치}	흑미밥 근대된장국 ^{5,6} 닭볶음탕 ^{5,6,15} 새송이버섯무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	
오후 간식				우리밀하도그 ^{1,2,5,6,10} 유기농우유	삶은달걀 ¹ 유기농우유 ²	
	5	6	7 국없는날	8	9	10
오전 간식		●신선과일(사과) 유기농우유 ²	단호박우유스프 ^{2,5}	●신선과일(바나나)		우유미숫가루 ^{2,4,5,6}
점심		차조밥 소고기육개장 ^{5,6,10} 두부구이*양념장 ^{5,6} 잔멸치볶음 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	돈육자장밥 ^{2,5,6,10,15,16} 토마토달걀볶음 ^{1,5,12} 배추김치 ^{9/백김치} 파인애플	참쌀현미밥 미역국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,10} 연근참깨소스무침 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	닭고기필라프 ^{5,6,15,16} 미소장국 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	
오후 간식		숙갓우동 ^{5,6}	수제비 ^{5,6}	슈크림빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²		무채소전 ^{1,5,6} (당근,느타리,양파)
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	●신선과일(파인애플) 유기농우유 ²	시리얼 ⁵ 유기농우유 ²	누룽지죽	●신선과일(멜론) 유기농우유 ²	●신선과일(배)	●신선과일(사과)
점심	수수밥 배추맑은국 ^{5,6} 닭갈비 ^{5,6,15} 느타리버섯무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	새우달걀볶음밥 ^{1,5,6,9,10} 아욱국 ^{5,6} 군만두 ^{1,5,6,10,15,16,18} 배추김치 ^{9/백김치} 오렌지1/4	기장밥 소고기미역국 ^{5,6,10} 돈사태찜 ^{5,6,10} 얼갈이나물무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	흑미밥 설렁탕 ¹⁰ 달걀말이 ^{1,5} 애호박나물 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	참쌀현미밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기당면볶음 ^{5,6,10} 가지나물무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	양송이크림리조또 ² 연두부샐러드 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	소고기감자루주먹밥 ^{5,6,10}	촉촉한치즈케익 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	토마토스파게티 ^{2,5,6,12,15,16,18}	◆치킨텐더 ^{1,2,5,6,15,16} 유기농우유 ²	딸기잼샌드위치 ^{1,2,5,6}
	19	20	21 국없는날	22	23	24
오전 간식	●간과알건크래베리 유기농호상요구르트 ²	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 유기농우유 ²	소고기당근스프 ^{2,5,10}	●신선과일(귤) 유기농우유 ²	●신선과일(바나나) 유기농우유 ²	오트밀죽 ²
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{5,6,9} 자른배추말아찜 ^{1,5,6,12} 브로콜리무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	기장밥 열무된장국 ^{5,6} 새우살숙주볶음 ^{5,6,9,10} 우영흑임자소스무침 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	닭살양파덮밥 ^{5,6,15,16} 송송 김치반 ⁵ 파도파차리무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	수수밥 콩나물국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{5,6,10} 도토리묵오이무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	차조밥 무채국 ^{5,6} 소고기팽이버섯찜 ^{5,6,10} 시금치나물 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	오므라이스 ¹ 아욱된장국 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식	소고기잡채 ^{5,6,10}	고구마맛탕 ⁵ 옥수수차	완두앙금빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	모듬어묵탕 ^{5,6}	간장비빔국수 ^{5,6,10}	자른삶은달걀 ¹ *두유 ²
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼 ⁵ 유기농우유 ²	●신선과일(단감) 유기농우유 ²	●신선과일(배)	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈 ²	옥수수스프 ^{2,5} +식빵 ^{1,2,5,6}	쌀과자 * 현미차
점심	참쌀현미밥 소고기양배추국 ^{5,6,10} 달걀찜 ¹ 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	차조밥 새송이버섯맑은국 ^{5,6} 돈육양념구이 ^{5,6,10} 콩나물무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	소고기소보로비빔밥 ^{5,6,10} 쪽파장국 ^{5,6} ◆해물완자전 ^{5,6,9,17,18} 배추김치 ^{9/백김치} 유기농액상요구르트 ²	수수밥 안매운김치국 ^{5,6,9} ◆훈제오리볶음 ^{2,5,6,12,16} 부추사과무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	기장밥 순살감자탕 ^{5,6,9,10} 두부소고기조림 ^{5,6,10} 미역줄기볶음 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	잡채밥 ^{5,6,9,17} 달걀파국 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수 ^{5,6}	딸기잼샌드위치 ^{1,2,5,6} 유기농우유	물만두 ^{1,5,6,10,16,18}	약식(견과류x) 유기농우유 ²	핫케이크 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,잡쌀,현미)	김치		절임류		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	구이 볶음	두부류				콩비지 콩국수	오징어	고등어	
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산		
	오리훈제(오리:국내산), 해물완자전(오징어:페루,칠레등), 치킨텐더(닭고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:국내산)													
식품 알레르기 유발식품 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)												

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.

*오전·오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다. 

*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 급·간식 대체식단

(일반형 만1~5세)

작성자: 기획영양팀

수정일: 2026. 9. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전 간식	개천절 대체공휴일 	이름 제한 식품		●신선과일(바나나)	●채소스틱(자른토마토 ¹²)	개천절 
점심		사랑2-*** 땅콩(소보로빵)		수수밥 감자맑은국 ^{5,6} 돈육허브구이 ¹⁰ 청포묵소고기무침 ^{5,6,10} 배추김치 ^{9/백김치}	흑미밥 근대된장국 ^{5,6} 닭볶음탕 ^{5,6,15} 새송이버섯무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	
오후 간식		기쁨 -*** 견과류, 들깨, 키위		우리밀하도그 ^{1,2,5,6,10} 유기농우유	삶은달걀 ¹ 유기농우유 ²	
		지혜-*** 견과류, 코코넛가루				
	5	6	7 국없는날	8	9	10
오전 간식	개천절 대체공휴일 	●신선과일(사과) 유기농우유 ²	단호박우유스프 ^{2,5}	●신선과일(바나나)	한글날	우유미숫가루 ^{2,4,5,6}
점심		차조밥 소고기육개장 ^{5,6,10} 두부구이*양념장 ^{5,6} 잔멸치볶음 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	돈육자장밥 ^{2,5,6,10,15,16} 토마토달걀볶음 ^{1,5,12} 배추김치 ^{9/백김치} 파인애플	참쌀현미밥 미역국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,10} 연근참깨소스무침 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	닭고기필라프 ^{5,6,15,16} 미소장국 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	
오후 간식		숙갓우동 ^{5,6}	수제비 ^{5,6}	슈크림빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	무채소전 ^{1,5,6} (당근,느타리,양파)	
	12	13	14	15	16	17
오전 간식	●신선과일(파인애플) 유기농우유 ²	시리얼 ⁵ 유기농우유 ²	누룽지죽	●신선과일(멜론) 유기농우유 ²	●신선과일(배)	●신선과일(사과)
점심	수수밥 배추맑은국 ^{5,6} 닭갈비 ^{5,6,15} 느타리버섯무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	새우달걀볶음밥 ^{1,5,6,9,10} 아욱국 ^{5,6} 군만두 ^{1,5,6,10,15,16,18} 배추김치 ^{9/백김치} 오렌지1/4	기장밥 소고기미역국 ^{5,6,10} 돈사태찜 ^{5,6,10} 얼갈이나물무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	흑미밥 설렁탕 ¹⁰ 달걀말이 ^{1,5} 애호박나물 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	참쌀현미밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기당면볶음 ^{5,6,10} 가지나물무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	양송이크림리조또 ² 연두부샐러드 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	소고기감자루주먹밥 ^{5,6,10}	촉촉한치즈케익 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	토마토스파게티 ^{2,5,6,12,15,16,18}	◆치킨텐더 ^{1,2,5,6,15,16} 유기농우유 ²	딸기잼샌드위치 ^{1,2,5,6}
	19	20	21 국없는날	22	23	24
오전 간식	●간과알건크랜베리 유기농호상요구르트 ²	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 유기농우유 ²	소고기당근스프 ^{2,5,10}	●신선과일(귤) 유기농우유 ²	●신선과일(바나나) 유기농우유 ²	오트밀죽 ²
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{5,6,9} 자른매운김치 ^{1,5,6,12} 브로콜리무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	기장밥 열무된장국 ^{5,6} 새우살숙주볶음 ^{5,6,9,10} 우영향미소스무침 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	닭살양파덮밥 ^{5,6,15,16} 송송 김치반 ⁵ 파도파카리무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	수수밥 콩나물국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{5,6,10} 도토리묵오이무침 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	차조밥 무채국 ^{5,6} 소고기팽이버섯찜 ^{5,6,10} 시금치나물 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	오므라이스 ¹ 아욱된장국 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식	소고기잡채 ^{5,6,10}	고구마맛탕 ⁵ 옥수수차	완두앙금빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	모듬어묵탕 ^{5,6}	간장비빔국수 ^{5,6,10}	자른삶은달걀 ¹ *두유 ²
	26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼 ⁵ 유기농우유 ²	●신선과일(단감) 유기농우유 ²	●신선과일(배)	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈 ²	옥수수스프 ^{2,5} +식빵 ^{1,2,5,6}	쌀과자 * 현미차
점심	참쌀현미밥 소고기양배추국 ^{5,6,10} 달걀찜 ¹ 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	차조밥 새송이버섯맑은국 ^{5,6} 돈육양념구이 ^{5,6,10} 콩나물무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	소고기소보로비빔밥 ^{5,6,10} 쪽파장국 ^{5,6} ◆해물완자전 ^{5,6,9,17,18} 배추김치 ^{9/백김치} 유기농액상요구르트 ²	수수밥 안매운김치국 ^{5,6,9} ◆훈제오리볶음 ^{2,5,6,12,16} 부추사과무침 ^{5,6} 깍두기 ^{9/백김치}	기장밥 순살감자탕 ^{5,6,9,10} (대체할게가아닌순살감자탕) 두부소고기조림 ^{5,6,10} 미역줄기볶음 ^{5,6} 배추김치 ^{9/백김치}	잡채밥 ^{5,6,9,17} 달걀파국 ^{1,5,6} 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수 ^{5,6}	딸기잼샌드위치 ^{1,2,5,6} 유기농우유	물만두 ^{1,5,6,10,16,18}	약식(견과류x) 유기농우유 ²	핫케이크 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,잡쌀현미)		김치		절임류		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	국수	국	국수	국	국수	국	국수	국	국수	두부류	콩비지	오징어	고등어
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산
	오리훈제(오리:국내산), 해물완자전(오징어:페루,칠레등), 치킨텐더(닭고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:국내산)																	
식품 알레르기 유발식품 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)																

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.

*오전·오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.

*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣구립한티어린이집 ☎ 501-0079 ♣영양사심정화

2026년 10월 식단표

(야간연장형 만1-5세)

작성자: 기획영양팀

요일	월	화	수	목	금
				1	2
저녁				수수밥 청포묵국 ^{①⑤⑥} 돈육김치볶음 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 버섯찌개 ^① 닭살간장조림 ^{⑤⑥⑬} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
	5	6	7	8	9
저녁		차조밥 소고기맑은장국 ^{⑤⑥⑩} 두부조림 ^{⑤⑥} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 달걀국 ^① 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 소고기연근볶음 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
	12	13	14	15	16
저녁	수수밥 느타리버섯된장국 ^{⑤⑥} 순살안동찜닭 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 새우살애호박볶음 ^{⑤⑥⑨⑩} 가지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 돈육구이 ^{⑤⑥⑩} 미역무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 무채국 ^{⑤⑥} 소고기가지볶음 ^{⑤⑥⑩} 시래기무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
	19	20	21	22	23
저녁	흑미밥 브로콜리된장국 ^{⑤⑥} 자른메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 숙주맑은국 ^{⑤⑥} 두부부침+양념장 ^{⑤⑥} 열무나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 김파국 ^{①⑤⑥} 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑬} 양배추초무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 어묵국 ^{⑤⑥} 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑥⑨⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 소고기부추볶음 ^{⑤⑥⑬} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
	26	27	28	29	30
저녁	참쌀현미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 양배추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 달걀국 ^{①⑤⑥} 소고기마파두부 ^{⑤⑥⑬} 무생채 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 부추된장국 ^{⑤⑥} ◆훈제오리구이 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭안심볶음 ^{⑤⑥⑬} 감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨

원산지	쌀/잡곡류 (흑미·잡쌀·현미)	김치		절임류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염·천일염 등)	국 구이 볶음 찜				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산 한 우	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산
오리훈제(오리:국내산), 해물완자전(오징어:페루, 칠레 등), 치킨텐더(닭고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:국내산)												
식품 알레르기 유발식품 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)										

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.
*오전·오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.
*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.