

2026년 10월 식단표
(일반형 만1-2세)

작성자: 영양팀

발행일: 2026. 9. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	★기호표시안내★			1	2	3
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)		●채소스틱(방울토마토 ¹²) 유기농치즈 ²	●신선과일(배)	
점심	♣	영아 섭취시 주의		소고기채소 (당근,양파,호박) 볶음밥 ⁵⁶¹⁶ 팽이장국 ⁵⁶ 배추김치 ⁹ /백김치 굴/유기농액상요구르트 ²	흑미밥 근대된장국 ⁵⁶ 닭볶음탕 ⁵⁶¹⁵ 새송이버섯무침 ⁵⁶ 백김치	
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시				
	▶	대체메뉴				
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수 ⁵⁶	바나나곡물라떼 ² *쌀과자	
열량/ 단백질	서울대병원	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		451/15 kcal/g	427/17 kcal/g	

5	6	7 국없는날	8	9	10
오전 간식		●신선과일(사과) 유기농우유 ²	단호박스프 ²	●신선과일(바나나) 유기농우유 ²	유기농우유미숫가루 ²⁴⁵⁶
점심		차조밥 채개장 ⁵⁶ 두부구이*양념장 ⁵⁶ 잔멸치볶음 ⁵⁶ 백김치	돈육자장밥 ²⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶ 토마토달걀볶음 ¹⁵¹² 백김치 파인애플	참쌀현미밥 들깨미역국 ⁵⁶ 소고기장조림 ⁵⁶¹⁶ 연근참깨소스무침 ¹⁵⁶⁶ 백김치	닭고기필라프 ⁵⁶¹⁵¹⁶ 미소장국 ⁵⁶ 백김치
오후 간식		썩갠우동 ⁵⁶	슈크림빵 ¹²⁵⁶ (노랑반-식빵)유기농우유 ²	수제비 ⁵⁶	무채소전 ¹⁵⁶ (당근,느타리,양파)
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g	423/20 kcal/g

	12	13	14	15	16	17
오전 간식	시리얼 ^⑤ 유기농우유 ^②	●신선과일(파인애플) 유기농우유 ^②	들깨무죽 ^{⑤⑥}	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈 ^②	●신선과일(배)	●신선과일(사과)
점심	기장밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵오이무침 ^{⑤⑥} 백김치	수수밥 가지된장국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑥⑤} 느타리버섯무침 ^{⑤⑥} 백김치	해물굴소스볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩} 실파국 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮⑯} 백김치 오렌지1/4	흑미밥 설령탕 ^⑮ 달걀말이 ^{①⑤} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치	참쌀현미밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑥⑤⑮} 가지나물무침 ^{⑤⑥} 백김치	양송이크림리조또 ^② ◆케이준샐러드 ^{①②⑤⑥⑫⑮⑯} 백김치
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}	모닝빵잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} (노랑반-모닝빵)유기농우유 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑮⑯⑰}	◆용기리썬텐더 ^{①②⑤⑥⑮⑯}	딸기잼샌드위치 ^{①②⑤⑥}
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g	440/15 kcal/g

	19	20	21 국없는날	22 생일잔치	23	24
오전 간식	유기농호상요구르트 ^②	●신선과일(단감) 유기농우유 ^②	당근스프 ^②	●신선과일(배)	●채소스틱(오이) 유기농치즈 ^②	오트밀죽 ^②
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨} 자른메추리알케첩조림 ^{①⑤⑥⑫} 브로콜리맛살무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 백김치	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 새우살숙주볶음 ^{⑤⑥⑨⑬} 우영흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 백김치	닭살양파덮밥 ^{⑤⑥⑬⑮} 송송 김자반 ^⑤ 파프리카김치무침 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑮} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 무생채 백김치	차조밥 무채국 ^{⑤⑥} 소고기팽이버섯찜 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 백김치	◆참치볶음밥 ^⑤ 아욱된장국 ^{⑤⑥} 백김치
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	우리밀한도그 ^{①②⑤⑥⑩} (노랑반-핑거스타크)유기농우유	롤케이크 ^{①②⑤⑥} (노랑반-모닝빵)유기농우유 ^②	비건볶음쌀국수 ^{⑤⑥}	자른삶은달걀 ^① *두유 ^②
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	457/20 kcal/g	458/18 kcal/g	382/21 kcal/g

	26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼 ^⑤ 유기농우유 ^②	●신선과일(굴) 유기농우유 ^②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 유기농치즈 ^②	●신선과일(바나나)	쌀과자 * 현미차
점심	차조밥 소고기양배추국 ^{⑤⑥⑬} 달걀찜 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 백김치	참쌀현미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돈육양념구이 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 백김치	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 쪽파장국 ^{⑤⑥} ◆해물완자전 ^{⑤⑥⑨⑰⑱} 백김치 유기농액상요구르트 ^②	수수밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} ◆훈제오리볶음 ^{②⑤⑥⑫⑱} 부추사과무침 ^{⑤⑥} 백김치	기장밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑨⑩} 두부조림 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 백김치	잡채밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} 백김치
오후 간식	●자연간식(자른찐밤) 보리차	칼국수 ^{⑤⑥}	완두앙금빵 ^{①②⑤⑥} (노랑반-핑거스타크)유기농우유	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑬⑱}	고구마맛탕 ^⑤ 유기농우유 ^②	핫케이크 ^{①②⑤⑥} 유기농우유 ^②
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	531/21 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g	425/15 kcal/g

원산지	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	-	국내산	국내산	국내산	
표시	국내산		국	국내산	한우	외국산	-				
	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	케이준치킨	참치	해물완자전	용기리썬텐더	훈제오리
	배추·얼갈이·농동 포함		고춧가루	두부류	콩비지		닭고기	다랑어	오징어	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	원양	칠레, 페루산	국내산	국내산	-
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲젓

2026년 10월 식단표
(일반형 만3-5세)

작성자: 영양팀

발행일: 2026. 9. 15.

요일	월	화	수	목	금	토
	★기호표시안내★			1	2	3
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)		●채소스틱(방울토마토 ¹²) 유기농치즈 ²	●신선과일(배)	
	♣	영아 섭취시 주의		소고기채소 (당근,양파,호박)	흑미밥	
점심	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시		복음밥 ⁵⁶¹⁵ 팽이장국 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치} 굴/유기농액상요구르트 ²	근대된장국 ⁵⁶ 달복음탕 ⁵⁶¹⁵ 새송이버섯무침 ⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	
	▶	대체메뉴				
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수 ⁵⁶	바나나곡물라떼 ² *살과자	
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		627/20 kcal/g	656/26 kcal/g	

5	6	7 국없는날	8	9	10
오전 간식	●신선과일(사과) 유기농우유 ²	단호박스프 ²	●신선과일(바나나) 유기농우유 ²		우유미숫가루 ²⁴⁵⁶
점심	개천절 대체공휴일 	차조밥 채개장 ⁵⁶ 두부구이*양념장 ⁵⁶ 잔멸치볶음 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}	돈육자장밥 ²⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶ 토마토달걀볶음 ¹⁵¹² 배추김치 ^{9/백김치} 파인애플	참쌀현미밥 들깨미역국 ⁵⁶ 소고기장조림 ⁵⁶¹⁶ 연근참깨소스무침 ¹⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	한글날  닭고기필라프 ⁵⁶¹⁵¹⁶ 미소장국 ⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}
오후 간식		썩갠우동 ⁵⁶	슈크림빵 ¹²⁵⁶ (노랑반-식빵)유기농우유 ²	수제비 ⁵⁶	무채소전 ¹⁵⁶ (당근,느타리,양파)
열량/ 단백질		651/27 kcal/g	701/29 kcal/g	732/29 kcal/g	591/29 kcal/g

12	13	14	15	16	17
오전 간식	시리얼 ⁵ 유기농우유 ²	●신선과일(파인애플) 유기농우유 ²	들깨무죽 ⁵⁶	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈 ²	●신선과일(배)
점심	기장밥 콩나물국 ⁵⁶ 돈육두루치기 ⁵⁶¹⁰ 도토리묵오이무침 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}	수수밥 가지된장국 ⁵⁶ 닭갈비 ⁵⁶¹⁵ 느타리버섯무침 ⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	해물굴소스볶음밥 ⁵⁶⁹¹⁷¹⁸ 실파국 찐만두 ¹⁵⁶¹⁰¹⁵¹⁶¹⁸ 배추김치 ^{9/백김치} 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕 ¹⁶ 달걀말이 ¹⁵ 애호박나물 ⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	참쌀현미밥 시래기된장국 ⁵⁶ 소고기당면볶음 ⁵⁶¹⁶ 가지나물무침 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥 ⁵⁶	모닝빵샌드위치 ¹²⁵⁶ (노랑반-모닝빵)유기농우유 ²	토마토스파게티 ²⁵⁶¹²¹⁵¹⁶¹⁸	◆용기리치킨텐더 ¹²⁵⁶¹⁵¹⁶
열량/ 단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	657/29 kcal/g	613/27 kcal/g

19	20	21 국없는날	22 생일잔치	23	24
오전 간식	유기농호상요구르트 ²	●신선과일(단감) 유기농우유 ²	당근스프 ²	●신선과일(배)	●채소스틱(오이) 유기농치즈 ²
점심	흑미밥 콩비지찌개 ⁵⁶⁹ 자른메추리알케첩조림 ¹⁵⁶¹² 브로콜리맛살무침 ¹⁵⁶⁸¹² 배추김치 ^{9/백김치}	기장밥 얼갈이된장국 ⁵⁶ 새우살숙주볶음 ⁵⁶⁹¹³ 우영흑임자소스무침 ¹⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	닭살양파덮밥 ⁵⁶¹⁵¹⁸ 송송 김자반 ⁵ 파프리카가리비무침 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}	백미밥 소고기미역국 ⁵⁶¹⁶ 돈사태찜 ⁵⁶¹⁰ 무생채 배추김치 ^{9/백김치}	차조밥 무채국 ⁵⁶ 소고기팽이버섯찜 ⁵⁶¹⁶ 시금치나물 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕 ⁵⁶	우리밀한도그 ¹²⁵⁶¹⁰ (노랑반-핑거스타크)유기농우유 ²	롤케이크 ¹²⁵⁶ (노랑반-모닝빵)유기농우유 ²	비건볶음쌀국수 ⁵⁶
열량/ 단백질	650/25 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	667/29 kcal/g	672/25 kcal/g

26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼 ⁵ 유기농우유 ²	●신선과일(굴) 유기농우유 ²	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 유기농치즈 ²	●신선과일(바나나)
점심	차조밥 소고기양배추국 ⁵⁶¹⁶ 달걀찜 ¹ 청경채나물 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}	참쌀현미밥 새송이버섯맑은국 ⁵⁶ 돈육양념구이 ⁵⁶¹⁰ 콩나물무침 ⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	소고기소보로비빔밥 ⁵⁶¹⁶ 쪽파장국 ⁵⁶ ◆해물완자전 ⁵⁶⁹¹⁷¹⁸ 배추김치 ^{9/백김치} 유기농액상요구르트 ²	수수밥 안매운김치국 ⁵⁶⁹ ◆훈제오리볶음 ²⁵⁶¹²¹⁶ 부추사과무침 ⁵⁶ 깍두기 ^{9/백김치}	기장밥 순살감자탕 ⁵⁶⁹¹⁰ 두부조림 ⁵⁶ 미역줄기볶음 ⁵⁶ 배추김치 ^{9/백김치}
오후 간식	●자연간식(자른편빔) 보리차	칼국수 ⁵⁶	완두앙금빵 ¹²⁵⁶ (노랑반-핑거스타크)유기농우유 ²	물만두 ¹⁵⁶¹⁰¹⁶¹⁸	고구마맛탕 ⁵ 유기농우유 ²
열량/ 단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	745/29 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g

원산지	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	국내산		국	국내산	한우	외국산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치		콩		수산물	◆	케이준치킨	참치	해물완자전	용기리치킨텐더	훈제오리	
	배추김치, 멸치 볶음 포함		고춧가루	두부류	콩비지	가공	닭고기	다랑어	오징어	닭고기	오리고기	
국내산		국내산	국내산	국내산	-	식품	국내산	원양	칠레, 페루산	국내산	국내산	-
알레르기 유발식품 표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲참		