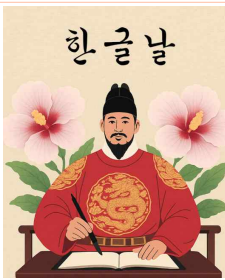


2026년 10월 식단(영아반)

날 짜				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	* 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.			연두부*양념장5.6	우유2, 과일(배)	개천절
점 심	* 빨간색칸은 저염식으로 “국없는날”입니다.(점심제공)			보리밥 동태숙갓국5.6 달걀버섯장조림5.6 (두부조림) 어묵채볶음5.6.18 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국5.9 훈제오리채소볶음5.6 들깨무나물5 배추김치9	
	* 초록색칸은 “채식의 날”입니다.(점심제공)					
	* 국은 저염으로 제공하기 위해 0.4%이하로 염도를 맞추고 있습니다.					
	* 알레르기원아의 대체식은 “파란색”으로 표기하고 급식으로 제공 하고 있습니다.					
오후간식	* 만1-2세는 열량(kcal)450-550 단백질(g)15-25으로 제공하고 있습니다.			우유2, 꿀호떡2.5.6 (달콩반-식빵)	매실차, 다짐유부볶음밥5.6	
날 짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식	대체공휴일	과일(메론)	양송이스프2.5.6	떠먹는요구르트2, 오이스틱	한글날	우유2
점 심		기장밥 참치김치국5.6.9 달걀스크램블1.5 (구이김) 연근조림5.6 깍두기9	현미밥 유부미소장국5.6 돈까스*소스5.6.10.12 양상추샐러드1.5.6 (양상추간장무침) 배추김치9	검정쌀밥 콩비지배추국5.6.9 임연수양념조림5.6 감자채볶음5 깍두기9		버섯볶음밥5.6.18 콩비지된장국5.6 감자간장조림5.6 배추김치9
		우유2, 모닝빵*잼1.2.5.6 (달콩반잼제외,식빵*잼)	우유2, 찐고구마	버섯칼국수5.6		
날 짜	10/12 (월)	10/13 (화)생일잔치	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	우유2, 과일(사과)	닭죽5.6.15.18	과일(바나나)	우유2, 우리쌀시리얼5.6	치즈2, 과일(파인애플)	우유2
점 심	보리밥 황태채두부국5 돈육가지볶음5.6.10 오이부추무침5.6 배추김치9	수수밥 쇠고기미역국5.16 치즈달걀말이1.2.5 (두부구이) 도토리묵무침5.6 배추김치9	날치알백김치볶음밥 5.6.8.18 안매운짬뽕국5.6.9.15. 17.18(오징어새우살제외) 춘권5.6 깍두기9	차조밥 들깨버섯국5 비엔나파프리카볶음 5.6.10.12 (달콩반-돈육파프리카볶음) 시금치열갈이무침5.6 배추김치9	기장밥 쇠고기토란국5.16 불어목오징어볶음 5.6.17.18(오징어제외) 숙주미나리무침5 깍두기9	쇠고기무밥*양념장 5.6.16 어묵국5.6.18 오징어볶음5.6.17 (구이김) 배추김치9
		김비빔면5.6	마시는요구르트2, 롤케이크1.2.5.6(식빵)	우유2, 찐감자	보리차, 배추채전5.6	우유2,양배추토스트 1.2.5.6.12(구운식빵)
날 짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	우유2, 과일(토마토)12	떠먹는요구르트2, 당근스틱	우유2, 우리밀 두부과자1.2.5.6	과일(배)	달걀콩나물죽1.5.6 (달걀제외)	우유2
점 심	현미밥 조갯살순두부국5.18 (조개살제외) 버섯열대과일탕수5.6 우영채볶음5.6 배추김치9	검정쌀밥 시래기된장국5.6 김치달걀조림5.6.9.15 크랜베리멸치볶음5 (달콩반-같은멸치) 깍두기9	쇠고기콩나물밥*양념장 5.6.16 달걀파국1.5 부추잡채5.6 무생채5	보리밥 어묵국5.6.18 메추리알감자조림1.5.6 (메추리알제외) 취나물볶음5.6 배추김치9	차조밥 꽃게탕5.6.8.9 (새우제외) 돈육9.10 상추쌈*쌈장5.6 보쌈김치9	달걀볶음밥1.5.6 (달걀제외) 돈육김치국5.9 콩나물무침5 깍두기9
		짜장면5.6.10	오미자차, 핫도그1..2.5.6, 10(달콩반알레르기-식빵)	유기농식혜(달콩반-보리차) 새우볶음밥5.6.9(새우제외)	우유2, 찐만두1.5.6.10 (당면만두)	우유2, 도너츠1.2.5.6 (쌀과자)
날 짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	과일(사과)	두유*선식2.5.6	과일(바나나)	우유2, 쌀과자5.6	쇠고기죽5.6.16	우유2
점 심	기장밥 닭개장5.15 두부양파조림5.6 구이김5 깍두기9	현미밥 낙지무국5 한우불고기5.6.16 컬리플라워나물5.6 배추김치9	카레라이스2.5.6.10 오징어튀김5.6.17 (당면만두) 배추김치9 짜먹는요구르트2	수수밥 가자미미역국5 제육볶음5.6.10 고사리나물5.6 깍두기9	검정쌀밥 콩나물국5 치즈달걀비2.5.6.15 명엽채무침5.6 (달콩반-같은명엽채) 배추김치9	쇠고기치즈덮밥 2.5.6.16.18 감자채볶음5 깍두기9
		우유2, 구운달걀1 (찐감자)	결명자차, 단호박맛탕5 (달콩반-소스제외)	우유2, 와플1.2.5.6 (식빵)	토마토스파게티2.5.6.12	우유2, 핑거스틱1.2.5.6 (쌀과자)
원산지 표시	농산물, 콩(두부류)		축산물(가공품)		수산물(가공품)	
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지- 국내산		쇠고기- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 훈제오리 - 국내산 돈까스(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산, 수입산		꽃게·오징어- 국내산 가자미·임연수- 미국산 참치·오징어- 원양산 동태살- 러시아산 오징어튀김·새우살·낙지- 베트남산	
알레르기 정보					김치류(깍두기포함) 배추(얼갈이, 봄동), 고춧가루 - 국내산	
	①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					

2026년 10월 식단(유아반)

날 짜				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	* 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.			연두부*양념장5.6	우유2, 과일(배)	개천절
점 심	* 빨간색칸은 저염식으로 “국없는날”입니다.(점심제공) * 초록색칸은 “채식의 날”입니다.(점심제공) * 국은 저염으로 제공하기 위해0.4%이하로 염도를 맞추고 있습니다. * 알레르기원아의 대체식은 “파란색”으로 표기하고 급식으로 제공 하고 있습니다.			보리밥 동태쫄갓국5.6 달걀버섯장조림5.6 (두부조림) 어묵채볶음5.6.18 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국5.9 훈제오리채소볶음5.6 들깨무나물5 배추김치9	
	오후간식	* 만3-5세는 열량(kcal)650-750 단백질(g)25-35으로 제공하고 있습니다. * 식단 작성자 : 이경희 영양사			우유2, 꿀호떡2.5.6	
날 짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식	대체공휴일	과일(메론)	양송이스프2.5.6	떠먹는요구르트2, 오이스틱	한글날	우유2
점 심		기장밥 참치김치국5.6.9 달걀스크램블1.5 (구이김) 연근조림5.6 깍두기9	현미밥 유부미소장국5.6 돈까스*소스5.6.10.12 양상추샐러드1.5.6 (양상추간장무침) 배추김치9	검정쌀밥 콩비지배추국5.6.9 임연수양념조림5.6 감자채볶음5 깍두기9		버섯볶음밥5.6.18 콩비지된장국5.6 감자간장조림5.6 배추김치9
		우유2, 모닝빵*잼1.2.5.6 (식빵*잼)	우유2, 찐고구마	버섯칼국수5.6		
날 짜	10/12 (월)	10/13 (화)생일잔치	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	우유2, 과일(사과)	닭죽5.6.15.18	과일(바나나)	우유2, 우리쌀시리얼5.6	치즈2, 과일(파인애플)	우유2
점 심	보리밥 황태채두부국5 돈육가지볶음5.6.10 오이부추무침5.6 배추김치9	수수밥 쇠고기미역국5.16 치즈달걀말이1.2.5 (두부구이) 도토리묵무침5.6 배추김치9	날치알백김치볶음밥 5.6.8.18 안매운짬뽕국5.6.9.15. 17.18(오징어새우살제외) 춘권5.6 깍두기9	차조밥 들깨버섯국5 비엔나파프리카볶음 5.6.10.12 시금치열갈이무침5.6 배추김치9	기장밥 쇠고기토란국5.16 불어묵오징어볶음 5.6.17.18(오징어제외) 숙주미나리무침5 깍두기9	쇠고기무밥*양념장 5.6.16 어묵국5.6.18 오징어볶음5.6.17 (구이김) 배추김치9
		김비빔면5.6	마시는요구르트2, 케익1.2.5.6(식빵)	우유2, 찐감자	보리차, 배추채전5.6	우유2, 양배추토스트 1.2.5.6.12(구운식빵)
날 짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	우유2, 과일(토마토)12	떠먹는요구르트2, 당근스틱	우유2, 우리밀두부과자1.2.5.6	과일(배)	달걀콩나물죽1.5.6 (달걀제외)	우유2
점 심	현미밥 조갯살순두부국5.18 (조개살제외) 버섯열대과일탕수5.6 우영채볶음5.6 배추김치9	검정쌀밥 시래기된장국5.6 김치달걀조림5.6.9.15 크랜베리멸치볶음5 깍두기9	쇠고기콩나물밥*양념장 5.6.16 달걀파국1.5 부추잡채5.6 무생채5	보리밥 어묵국5.6.18 메추리알감자조림1.5.6 (메추리알제외) 취나물볶음5.6 배추김치9	차조밥 꽃게탕5.6.8.9 (새우제외) 돈수육9.10 상추쌈*쌈장5.6 보쌈김치9	달걀볶음밥1.5.6 (달걀제외) 돈육김치국5.9 콩나물무침5 깍두기9
		짜장면5.6.10	오미자차, 핫도그 1.2.5.6.10(식빵)	유기농식혜, 약밥5.6	우유2, 찐만두1.5.6.10 (당면만두)	우유2, 도너츠1.2.5.6 (쌀과자)
날 짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	과일(사과)	두유*선식2.5.6	과일(바나나)	우유2, 쌀과자5.6	쇠고기죽5.6.16	우유2
점 심	기장밥 닭개장5.15 두부양파조림5.6 구이김5 깍두기9	현미밥 낙지무국5 한우불고기5.6.16 컬리플라워나물5.6 배추김치9	카레라이스2.5.6.10 오징어튀김5.6.17 (당면만두) 배추김치9 짜먹는요구르트2	수수밥 가자미미역국5 제육볶음5.6.10 고사리나물5.6 깍두기9	검정쌀밥 콩나물국5 치즈달걀비2.5.6.15 명엽채무침5.6 배추김치9	쇠고기치즈덮밥 2.5.6.16.18 감자채볶음5 깍두기9
		우유2, 구운달걀1 (찐감자)	결명자차, 단호박맛탕5	우유2, 와플1.2.5.6 (식빵)	토마토스파게티2.5.6.12	우유2, 핑거스틱1.2.5.6 (쌀과자)
원산지 표시	농산물, 콩(두부류)		축산물(가공품)		수산물(가공품)	
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지- 국내산		쇠고기- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 훈제오리 - 국내산 돈까스(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산, 수입산		꽃게·오징어- 국내산 가자미·임연수- 미국산 참치·오징어- 원양산 동태살- 러시아산 오징어튀김·새우살·낙지- 베트남산	
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					

2026년 10월 야간연장식단



날 짜				10/1 (목)	10/2 (금)	
석 식				잡곡밥 어묵국5.6.18 연두부달걀찜1.5 버섯볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5.6 동태양념조림5.6 미나리무무침5.6 깍두기9	
날 짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	
석 식	대체공휴일	잡곡밥 달걀파국1.5 두부양념구이5.6 참치김치조림5.6.9 깍두기9	잡곡밥 다시마무채국5 돈육어묵볶음5.6.10 고구마채튀김5 배추김치9	잡곡밥 콩비지된장국5.6 감자버섯조림5.6 오이무침5.6 깍두기9	한글날	
날 짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	
석 식	잡곡밥 돈육김치국5.9.10 두부양파조림5.6 황태채무침5.6 깍두기9	잡곡밥 버섯된장국5.6 닭살무조림5.6.15 가지볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 감자양파국5.6 쇠고기청경채볶음 5.6.16 양배추찜*쌈장5.6 깍두기9	버섯햄볶음밥5.6.10 두부고추장국5.6.10 단배추무침5.6 깍두기9	잡곡밥 오징어국5.17 쇠고기장조림5.6.16 시금치무침5.6 배추김치9	
날 짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	
석 식	돈육우영볶음밥5.6.10 감자된장국5.6 순두부*양념장5.6 배추김치9	잡곡밥 닭살양배추국5.15 버섯탕수5.6 시래기된장무침5.6 깍두기9	잡곡밥 버섯들깨국5 쇠고기부추볶음5.6.16 무생채5.6.9 배추김치9	잡곡밥 취나물된장국5.6 달걀채소말이1.5 콩나물무침5 깍두기9	잡곡밥 건새우미역국5 돈육메추리알장조림 1.5.6.10 애호박채볶음5.9 배추김치9	
날 짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	
석 식	잡곡밥 얼갈이된장국5.6 닭살숙주볶음5.6.15 고사리나물5.6 깍두기9	잡곡밥 쇠고기청경채국5.16 두부달걀구이1.5 단호박샐러드1.5.6 배추김치9	잡곡밥 두부고추장국5.6 돈육미나리불고기 5.6.10 브로콜리무침5.6 깍두기9	짜장밥5.6.10 오징어튀김5.6.17 배추김치9 짜먹는요구르트2	잡곡밥 쇠고기된장국5.6.16 가자미조림5.6 양배추무침5.6 깍두기9	
원산지 표시	농산물, 콩(두부류)		축산물(가공품)		수산물(가공품)	김치류(깍두기포함)
	쌀(밥,죽,누룽지), 잡곡류- 국내산 두부, 순두부, 연두부, 콩비지 - 국내산		쇠고기- 국내산한우 돼지고기, 닭고기, 훈제오리 - 국내산 돈까스(돼지고기)- 국내산 햄 · 비엔나소세지 · 베이컨- 국내산, 수입산		꽃게·오징어- 국내산 가자미·임연수- 미국산 참치·오징어- 원양산 동태살- 러시아산 오징어튀김·새우살·낙지- 베트남산	배추(얼갈이, 봄동), 고춧가루 - 국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. * 어린이집 사정에 의해 식단이 변경 될 수도 있습니다.					

날 짜				10/1 (목)	10/2 (금)		
오전간식				연두부죽5	과일죽(배)		
점심				달걀노른자죽1	두부죽5		
오후간식				버섯죽	애호박죽		
날 짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)		
오전간식	대체공휴일	두부죽5	무우죽	콩비지죽5	한글날		
점심		달걀노른자죽1	과일죽(사과)	배추죽			
오후간식		당근죽	고구마죽	감자죽			
날 짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)		
오전간식	두부죽5	닭죽15	과일죽(바나나)	버섯죽	쇠고기죽16		
점심	무우죽	미역죽	청경채죽	두부죽5	무우죽		
오후간식	오이죽	쇠고기죽16	감자죽	배추죽	달걀노른자죽1		
날 짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)		
오전간식	순두부죽5	시래기죽	쇠고기죽16	과일죽(배)	달걀콩나물죽1		
점심	버섯죽	닭살죽15	달걀노른자죽1	감자죽	버섯죽		
오후간식	애호박죽	당근죽	콩나물죽	무우죽	두부죽5		
날 짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)		
오전간식	과일죽(사과)	배추죽	과일죽(바나나)	미역죽	쇠고기죽16		
점심	닭살죽15	두부죽5	감자죽	버섯죽	닭살죽15		
오후간식	두부죽5	쇠고기죽16	애호박죽	치즈죽2	애호박죽		
원산지 표시	쌀(죽,누룽지)	쇠고기	닭고기	오징어·참치	대구살	콩류 (두부류)	배추 (얼갈이)
	국내산	국내산 한우	국내산	원양산	수입산, 미국산	두부, 순두부, 연두부 - 국내산	국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮잣 ⑯닭고기, ⑰소고기, ⑱오징어, ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함)는 메뉴 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. * 어린이집 사정에 의해 식단 및 간식이 변경 될 수도 있습니다.						