

구분				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	<<식단의 특징>> 1) 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. 2) 과일과 야채, 채소, 우유는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다. 3) 본 원에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 4) 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.5%이하의 메뉴를 제공하고 있습니다. (염도계 측정) 5) 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴 제공) * 대표 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아 ⑬ 아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 < 만 3-5세 > 열량(kcal): 650-750 단백질(g): 25-35			우유미숫가루②⑤ 우유알레르기: 두유미숫가루	사과	
점심				차조밥 바지락살맑은국⑧ 닭갈비⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				고구마튀김⑤⑥/ 옥수수차	김가루주먹밥/ 보리차	
구분				5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 생일잔치
오전간식				바나나 바나나 알레르기: 대체과일	브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥	
점심				쌀밥 두부미역국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ②⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	김치볶음밥⑤⑨ +달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥ 사과	
오후간식				케이크①②⑥ / 유기농요구르트②	모닝빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	샐러드①③⑤ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	당근스틱/ 유기농두유⑤	소고기죽⑬	굴	씨리얼(라이트슈가)/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	블루베리/ 플레인 요거트②	씨리얼(라이트슈가)& 우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 임연수구이⑤⑥ (임연수순살: 러시아산) 구이김 배추김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장 ⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 오징어양배추볶음 ⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/ 옥수수차	파배기①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	찐고구마/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	수수부꾸미③⑤⑥/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	군만두⑤⑥⑩ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 요리실습	23(금) 가을운동회	24(토)
오전간식	사과	감자죽⑤⑥	멜론	태국기 식빵만들기	바나나 바나나 알레르기: 대체과일	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기묵국⑬ 계란장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	다진 소고기가지덮밥 ⑤⑥⑬ 물만두국①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티/ ②⑤⑥⑩⑬⑬⑬ 동글레차	라이스페이퍼롤①⑤⑥ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	찐단호박/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	찐감자 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	딸기잼샌드위치①②⑥ 100%사과즙	
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	토마토⑩ / 유기농치즈②	영양달죽⑬	배	크림스프②⑥/ 조각식빵①②⑥	굴	유기농두유⑤
점심	흑미밥 복어국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 돼지고기알레르기: 대체식 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 바나나
오후간식	우동⑤⑥	소보로빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	치즈볼①⑤⑥ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	참치마요주먹밥①⑤⑥ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	꿀호떡⑤⑥⑬ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	

쌀(죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	함박스테이크	탕수육	생선까스	소고기	돼지고기	닭고기 달걀	훈제오리	오징어/ 고등어	콩류	바지락살
국내산	국내산	소고기,돼지고기: 국내산	돈육:국내산	명태, 러시아산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,꾸꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도표시 함 .

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳ 잣

♣ 위 식단은 시장 상황이나 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

구분				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	<<식단의 특징>> 1) 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. 2) 과일과 야채, 채소, 우유는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다. 3) 본 원에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 4) 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.5%이하의 매뉴를 제공하고 있습니다. (염도계 측정) 5) 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체매뉴 제공) * 대표 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아 ⑬ 아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 < 만 1-2세 > 열량(kcal): 450~550 단백질(g): 15~25			우유미숫가루②⑤ 우유알레르기: 두유미숫가루	사과	
점심				차조밥 바지락살맑은국⑧ 달걀비⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				고구마튀김⑤⑥/ 옥수수차	김가루주먹밥/ 보리차	
구분				< 만 1-2세 > 열량(kcal): 450~550 단백질(g): 15~25		
구분	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 생일잔치	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	케이크①②⑥ / 유기농요구르트②	바나나 바나나 알레르기: 대체과일		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무챗국 들깨 알레르기: 제거식 달고기야채카레 ⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부미역국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ②⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박양파국 소고기버섯조림 ⑤⑥⑬ 미역출기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ +달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥ 사과
오후간식		모닝빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	삶은달걀①/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	케이준샐러드①⑬⑬ 치킨텐더(닭:국내산) 100%사과즙		
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	당근스틱/ 유기농두유⑤	소고기죽⑬	굴	씨리얼(라이트슈가)/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	블루베리/ 플레인요거트②	씨리얼(라이트슈가)& 우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 임연수구이⑤⑥ (임연수순살: 러시아산) 구이김 배추김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장 ⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 오징어양배추볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/ 옥수수차	파배기①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	찐고구마/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	수수부꾸미③⑤⑥/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	군만두⑤⑥⑩ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	
구분	19(월)	20(화) 오감으로놀자	21(수)	22(목) 요리실습	23(금) 가을운동회	24(토)
오전간식	사과	감자죽⑤⑥	멜론	태극기 식빵만들기	바나나 바나나 알레르기: 대체과일	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기묵국⑬ 계란장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	다진 소고기가지덮밥 ⑤⑥⑬ 물만두국①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티/ ②⑤⑥⑬⑬⑬⑬⑬ 동글레차	라이스페이퍼롤①⑤⑥ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	찐단호박/ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	찐감자 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	딸기잼샌드위치①②⑥ 100%사과즙	
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	토마토⑩ / 유기농치즈②	영양달죽⑬	배	크림스프②⑥/ 조각식빵①②⑥	굴	유기농두유⑤
점심	흑미밥 복엇국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 돼지고기알레르기: 대체식 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑬ 돼지고기알레르기: 대체식 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 바나나
오후간식	우동⑤⑥	소보로빵①②⑥/ 유기농저지방우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	치즈볼①⑤⑥ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	참치마요주먹밥①⑤⑥ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	꿀호떡⑤⑥⑬ 유기농우유② 우유알레르기: 유기농두유⑤	

쌀(죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	함박스테이크	탕수육	생선까스	소고기	돼지고기	닭고기 달걀	훈제오리	오징어/ 고등어	콩류	바지락살
국내산	국내산	소고기,돼지고기: 국내산	돈육,국내산	명태, 러시아산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조파볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,꾸꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도표시 함 .

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲ 잣

♣ 위 식단은 시장 상황이나 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년

10월식단(시간연장)

구립고일어린이집

구분				1(목)	2(금)
	<<식단의 특징>> 1) 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. 2) 과일과 야채, 채소, 우유는 간식 또는 후식으로 주 3회 이상 제공됩니다. 3) 본 원에서는 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 4) 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.5%이하의 메뉴를 제공하고 있습니다. (염도계 측정) 5) 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴 제공) * 대표 알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아 ⑬ 아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다			차조밥 순살닭곰탕⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 고구마샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑨ 콩나물국 깍두기⑨
저녁간식				100%사과즙	유기농치즈②
구분	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		수수밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 삼치순살구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식		망고주스	유기농우유②	플레인요거트②	
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 김자반 깍두기⑨	기장밥 맑은감자국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 계란찜① 배추김치⑨	쌀밥 소고기묵국⑬ 동그랑땡부침⑤⑥⑩⑬ 새콤오이무침 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살떡볶이볶음밥 맑은유부국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	유기농우유②	유기농두유⑤	유기농치즈②	감귤	유기농우유②
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 돈까스/케찹⑤⑥⑩⑬ 근대된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 비엔나채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀간장볶음밥①⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	야채주스	사과	유기농우유②	100%사과즙	유기농치즈②
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 된장찌개⑤⑥ 숙나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돼지국밥⑩ 양배추나물⑤⑥ 김자반 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 햄(돈육:국산) 감자양파국 배추김치⑨
저녁간식	플레인요거트②	유기농치즈②	100%사과즙	배	감귤

쌀(죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	함박스테이크	탕수육	생선까스	소고기	돼지고기	닭고기/달걀	훈제오리	오징어/고등어	콩류	바지락살
국내산	국내산	소고기,돼지고기: 국내산	돈육:국내산	명태, 러시아산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,꾸꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도표시 함 .

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲ 잣

♣ 위 식단은 시장 상황이나 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.