

2026년 10월 식단표

(1-2세)

구분	월	화	수	목	금
날짜/요일				10/1	10/2
오전간식				파인애플/우유	표고버섯죽
점심				백미밥 맑은순두부국 안매운낙삼불고기 파프리카무쌈무침 깍두기	소보로덮밥 팽이미소된장국 브로콜리무침 배추김치 요구르트
				알버터감자구이/현미차	감자떡/우유
오후간식					
날짜/요일	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
오전간식		오렌지/우유	달걀죽	바나나/우유	
점심		수수밥 차돌된장국 크림메추리볶이 애호박나물 깍두기	현미밥 닭배춧국 가지돈민찌볶음 부추나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역장국 한글너겟/케첩 청경채무침 깍두기	
오후간식		크리스피롤/매실차	감태참치주먹밥/우유	약과/둥글레차	
날짜/요일	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
오전간식	김가루죽	사과/우유	참치죽	배/우유	전복야채죽
점심	차조밥 근대된장국 연양바삭불고기 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 오징어김치국 고구마달조림 건파래무침 깍두기	수수밥 쇠고기뭇국 가지튀김 두부상추무침 배추김치	귀리밥 콩나물국 가자미구이 양배추볶음 깍두기	곤드레나물밥&양념장 실파계란국 안매운제육볶음 배추김치 상하치즈미니
날짜/요일	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
오전간식	흰죽*후리가케	키위/우유	누룽지/깍두기		치즈죽
점심	혼합잡곡밥 대게살된장국 너비아니채소조림 치커리사과무침 배추김치	보리밥 옹심이만둣국 방어살구이 무청시래기볶음 깍두기	참쌀팔밥 들깨미역국 한우불고기 오이무침 배추김치		훈제오리볶음밥 맑은황태국 실곤약샐러드 배추김치 오렌지주스
					오후간식
날짜/요일	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
오전간식	호두죽	포도/우유	가지달걀죽	방울토마토/우유	미역죽
점심	차조밥 송능 돈사태떡찜 무나물 배추김치	울무밥 어묵국 고등어구이 모듬콩조림 깍두기	현미밥 양지설렁탕/소면 굴소스가지볶음 구이김 배추김치	수수밥 새우살호박국 두부구이/안매운양념장 깍두기	렌틸콩밥 우동장국 수제돈까스 수제단무지 배추김치
원산지표시	쌀: 쌀, 잡곡 - 국산	김치 - 국산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 - 국산	대란 - 국산	
	수산물: 황태(러시아산) 가자미(미국산) 낙지,쭈꾸미(베트남산) 일미(페루산) 새우,임연수(외국산) 삼치, 오징어, 아귀, 고등어, 방어살(국내산) 연어(칠레) 어육가공품-어묵(연육: 중국, 베트남)크래미(연육: 외국산) 가쓰오부시(가다랑어: 일본) 해물동그랑땡(오징어: 페루/연육:베트남)				
	식육가공품: 비엔나,스모크햄, 함박스테이크, 너비아니(닭고기,돼지고기:국산) 팝콘치킨, 한글너겟(닭고기: 국내산) 연양식불고기,물만두,메밀전병(돼지고기: 국산) 베이컨(외국산)				

★위 식단은 식자재의 공급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

★밑줄표시는 저염식 식단입니다.

★매월 두세번 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 국내산 송능을 제공합니다.

: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

★알레르기 대체식품:알레르기 발생포함 시 알레르기 유발식품 제거식 및 대체식으로 제공됩니다.

2026년 10월 식단표

(3-5세)

구분	월	화	수	목	금
날짜/요일				10/1	10/2
오전간식				파인애플/우유	표고버섯죽
점심				백미밥 맑은순두부국 낙삼불고기 파프리카무쌈무침 깍두기	소보로덮밥 팽이미소된장국 브로콜리무침 배추김치 요구르트
오후간식				알버터감자구이/현미차	감자떡/우유
날짜/요일	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
오전간식		오렌지/우유	달걀죽	바나나/우유	
점심		수수밥 차돌된장국 크림메추리볶이 애호박나물 깍두기	현미밥 닭배춧국 가지돈민찌볶음 부추나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역장국 한글너겟/케첩 청경채무침 깍두기	
오후간식		크리스피롤/매실차	감태참치주먹밥/우유	약과/둥글레차	
날짜/요일	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
오전간식	김가루죽	사과/우유	참치죽	배/우유	전복야채죽
점심	차조밥 근대된장국 연양바삭불고기 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 오징어김치국 고구마달조림 건파래무침 깍두기	수수밥 쇠고기뭇국 가지튀김 두부상추무침 배추김치	귀리밥 콩나물국 가자미구이 양배추볶음 깍두기	곤드레나물밥&양념장 실파계란국 제육볶음 배추김치 상하치즈미니
오후간식	찐감자/우유	미니꼬치어묵탕	씨리얼/우유	구운계란/보리차	약밥/우유
날짜/요일	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
오전간식	흰죽*후리가케	키위/우유	누룽지/깍두기		치즈죽
점심	혼합잡곡밥 대게살된장국 너비아니채소조림 치커리사과무침 배추김치	보리밥 옹심이만둣국 방어살구이 무청시래기볶음 깍두기	참쌀팔밥 들깨미역국 한우불고기 오이무침 배추김치		훈제오리볶음밥 맑은황태국 실곤약샐러드 배추김치 오렌지주스
오후간식	찐고구마/우유	짜장떡볶이/우영차	토마토/케이크/우유		독도케이크/우유
날짜/요일	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
오전간식	호두죽	포도/우유	가지달걀죽	방울토마토/우유	미역죽
점심	차조밥 송늬 돈사태떡찜 무나물 배추김치	울무밥 어묵국 고등어구이 모듬콩조림 깍두기	현미밥 양지설렁탕/소면 굴소스가지볶음 구이김 배추김치	수수밥 새우살호박국 두부구이/양념장 깻잎맛살볶음 깍두기	렌틸콩밥 우동장국 수제돈까스 수제단무지 배추김치
오후간식	찐단호박/우유	메밀전병/오미자차	참쌀크림치즈볼/우유	쇠고기주먹밥/청굴차	땅콩미니샌드/우유
원산지표시	쌀: 쌀, 잡곡 - 국산	김치 - 국산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 - 국산	대란 - 국산	
	수산물: 황태(러시아산) 가자미(미국산) 낙지,쭈꾸미(베트남산) 일미(페루산) 새우,임연수(외국산) 삼치, 오징어, 아귀, 고등어,방어살(국내산) 연어(칠레) 어육가공품-어묵(연육: 중국, 베트남)크래미(연육: 외국산) 가쓰오부시(가다랑어: 일본) 해물동그랑땡(오징어: 페루/연육:베트남)				
	식육가공품: 비엔나,스모크햄, 함박스테이크, 너비아니(닭고기,돼지고기:국산) 팝콘치킨, 한글너겟(닭고기: 국내산) 연양식불고기,물만두,메밀전병(돼지고기: 국산) 베이컨(외국산)				

★위 식단은 식재료의 공급현황에 따라 변경될 수 있습니다.

★밑줄표시는 저염식 식단입니다.

★매월 두세번 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 국내산 송늬를 제공합니다.

: ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

★알레르기 대체식품:알레르기 발생포함 시 알레르기 유발식품 제거식 및 대체식으로 제공됩니다.