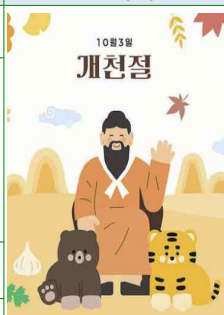
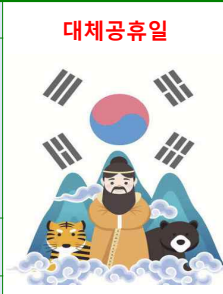


2026년 10월 식단표(만1~2세)

날짜/요일				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				자른포도	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭	
점심	▶ 한국인 알레르기 유발식품 ①가금류의 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔			흑미밥 아욱국⑤⑥ 두부달걀지침①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 비엔나소시지구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 무나물 배추김치⑨	
오후간식	·당일메뉴 하단 은 날짜(일), 열량(Kcal), 단백질(g) 순으로 표기되었습니다.			시리얼/우유 ⑤⑥/②	간장비빔국수 ⑤⑥⑬	
열량/단백질				341/10	426/16	
날짜/요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(금)
오전간식	대체공휴일	누룽지죽	장국죽⑤⑥	파프리카스틱/요거트②		흑임자죽
점심		차조밥 콩나물국⑤ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 구이김 배추김치⑨	참쌀밥1/2 수제비⑤⑥ 해물완자전 ⑤⑥⑩⑭ 열갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 브로콜리조무침 깍두기⑨		표고버섯양양밥 바지락탕⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마/동굴레차	과일요거트범벅②	유부주먹밥/보리차 ⑤⑥⑬⑭		두유⑤
열량/단백질		367/14	414/17	417/15		348/12
날짜/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(금)
오전간식	근대죽⑤⑥	단감	흑임자죽	사과	참깨스프 ②⑤⑥⑬⑭	타락죽②
점심	백미밥 열갈이국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카마요무침①⑤ 깍두기⑨	보리밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육버섯불고기 ⑤⑥⑩⑭ 도라지나물 깍두기⑨	나물비빔밥&약고추장 ⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	현미밥 맑은순두부탕⑤⑥⑩ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기무국 계란말이 치커리무침 배추김치⑨	새우살채소덮밥 유부맑은국 춘권튀김 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치/우유 ①②⑤⑥/②	단호박맛탕⑤/우유②	늪은호박전⑤⑥	로제스파게티②⑨⑫	마들렌/우유 ①②⑤⑥/②	미숫가루⑤
열량/단백질	340/15	382/15	337/10	379/16	480/15	434/15
날짜/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목) 생일	23일(금)	24일(토)
오전간식	채소죽	당근스틱/요거트②	옥수수스프 ②⑤⑥⑬⑭	시금치죽	바나나	대추죽
점심	백미밥 애호박국⑤⑥ 등심돈까스&소스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭ 상추나물 배추김치⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	짜장라이스 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 가다랑어장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥⑬⑯ 돈육잡채⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 실파달걀국① 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 숙주당근나물 깍두기⑨	닭살볶음밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	카스테라/우유 ①②⑤⑥/②	모듬채소전①⑤⑥	롤케이크/우유 ①②⑤⑥/②	어묵탕⑤⑥	우유②
열량/단백질	371/14	417/16	475/16	457/14	366/19	412/14
날짜/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	청경채죽	오렌지	야채죽	브로콜리스프	배	게살죽
점심	기장밥 탕국⑤⑥ 자른메추리알계첩볶음 ①⑤⑫ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 육개장 떡갈비조림 참나물무침 깍두기⑨	연근볶음밥 모듬버섯국 옛날소시지간장조림 배추김치⑨	차조밥 두부된장국 닭갈비⑤⑥⑬ 가지나물 배추김치⑨	백미밥 황태무국 돈육양배추볶음 김자반 깍두기⑨	마파두부덮밥 맑은장국 참치채소전 배추김치⑨
오후간식	감자수제비	미니붕어빵/우유 ①②⑤⑥/②	옥수수전/우유②	꼬마멸치주먹밥/보리차 ⑤⑥⑨	찐고구마/우유②	마시는요거트②
열량/단백질	414/17	379/18	377/13	382/16	457/14	427/18

원산지표기	쌀				쌀 가공품	소고기 (국내산,호주산)			돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		콩		
	쌀	참쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용			국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국용/죽용 (한우, 육우)						국내산	국내산	국내산		
	수산물		어육 가공품													
	동태		비엔나소시지		해물완자		볼어묵		너비아니		가다 랑어	사각어묵		옛날소시지		참치
			돼지 고기	소고기	밀가루	오징어	생선살	밀가루	돼지고기	소고기	다랑어	생선살	밀가루	돼지 고기	밀가루	다랑어
	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	외국산

2026년 10월 식단표(만3~5세)

날짜/요일				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				자른포도	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑮	
점심	▶ 한국인 알레르기 유발식품 ①가금류의 난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔			흑미밥 아욱국⑤⑥ 두부달걀지침①⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 비엔나소시지구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ 무나물 배추김치⑨	
오후간식	·당일메뉴 하단 은 날짜(일), 열량(Kcal), 단백질(g) 순으로 표기되었습니다.			시리얼/우유 ⑤⑥/2	간장비빔국수 ⑤⑥⑬	
열량/단백질				525/15	638/25	
날짜/요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(금)
오전간식		누룽지죽	장국죽⑤⑥	파프리카스틱/요거트②		흑임자죽
점심		차조밥 콩나물국⑤ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 구이김 배추김치⑨	참쌀밥1/2 수제비⑤⑥ 해물완자전 ⑤⑥⑩⑮ 열갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 브로콜리초무침 깍두기⑨		표고버섯영양밥 바지락탕⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마/둥굴레차	과일요거트범벅②	유부주먹밥/보리차 ⑤⑥⑬⑮		두유⑤
열량/단백질		565/21	638/27	642/24		535/18
날짜/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(금)
오전간식	근대죽⑤⑥	단감	흑임자죽	사과	참깨스프 ②⑤⑥⑬⑮	타락죽②
점심	백미밥 열갈이국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카마요무침①⑤ 깍두기⑨	보리밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육버섯불고기 ⑤⑥⑩⑮ 도라지나물 깍두기⑨	나물비빔밥&약고추장 ⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살조림①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	현미밥 맑은순두부탕⑤⑥⑩ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기무국 계란말이 치커리무침 배추김치⑨	새우살채소덮밥 유부맑은국 춘권튀김 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치/우유 ①②⑤⑥/2	단호박맛탕⑤/우유②	늪은호박전⑤⑥	로제스파게티②⑨⑫	마들렌/우유 ①②⑤⑥/2	미숫가루⑤
열량/단백질	528/23	587/22	548/17	582/25	739/22	668/22
날짜/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목) 생일	23일(금)	24일(토)
오전간식	채소죽	당근스틱/요거트②	옥수수스프 ②⑤⑥⑬⑮	시금치죽	바나나	대추죽
점심	백미밥 애호박국⑤⑥ 등심돈까스&소스 ①②⑤⑥⑬⑮⑮ 상추나물 배추김치⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨	짜장라이스 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 가다랑어장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥⑮⑮ 돈육잡채⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 실파달걀국① 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ 숙주당근나물 깍두기⑨	닭살볶음밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	카스테라/우유 ①②⑤⑥/2	모듬채소전①⑤⑥	생일케이크/쥬스 ①②⑤⑥/2	어묵탕⑤⑥	우유②
열량/단백질	571/22	655/26	730/24	690/20	564/30	643/21
날짜/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	청경채죽	오렌지	야채죽	브로콜리스프	배	게살죽
점심	기장밥 탕국⑤⑥ 자른메추리알케첩볶음 ①⑤⑫ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 육개장 떡갈비조림 참나물무침 깍두기⑨	연근볶음밥 모듬버섯국 옛날소시기간장조림 배추김치⑨	차조밥 두부된장국 닭갈비⑤⑥⑮ 가지나물 배추김치⑨	백미밥 황태무국 돈육양배추볶음 김치반 깍두기⑨	마파두부덮밥 맑은장국 참치채소전 배추김치⑨
오후간식	감자수제비	미니붕어빵/우유 ①②⑤⑥/2	옥수수전/우유②	꼬마멸치주먹밥/보리차 ⑤⑥⑨	찐고구마/우유②	마시는요거트②
열량/단백질	636/26	584/28	580/20	588/24	690/20	657/28

원산지표기	쌀				쌀 가공품	소고기 (국내산,호주산)			돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		콩		
	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지 쌀	볶음용/조림용			국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국용/죽용 (한우, 육우)						국내산	국내산	국내산		
	수산물			어육 가공품												
	동태		비엔나소시지		해물완자		볼어묵		너비아니		가다 랑어	사각어묵		옛날소시지		참치
			돼지 고기	소고기	밀가루	오징어	생선살	밀가루	돼지고기	소고기	다랑어	생선살	밀가루	돼지 고기	밀가루	다랑어
	외국산		국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	외국산	