

# 2026년 10월 식단

( 만3-5세 일반형 )

| 날짜                  | 생일day                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                       | 1일(목)                                                  | 2일(금)                                                                                                 | 3일(토) 개천절                                                                                                     |       |     |     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|
| 오전간식                | 과일(귤)                                                                                                                                                                                                              | *생일day<br>생일잔치가 있는 날에 바퀴 사용하는 날                      |                                                       | 쇠고기죽⑤⑥⑩                                                | 과일(키위)                                                                                                | <div>10월 3일<br/>개천절</div>  |       |     |     |
| 점심                  | 참살팔밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>피망잡채⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                      | *소풍day<br>제공이 중단되었습니다.                               |                                                       | 차조밥<br>채소된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨        | 백미밥<br>돌깨무채국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>브로콜리새우볶음⑤⑥⑨<br>잘게썬배추김치⑨                                               |                                                                                                               |       |     |     |
| 오후간식                | 빵(케이크)①②⑤⑥<br>우유②                                                                                                                                                                                                  | *맛나day<br>영양소가 풍부한 계절 식재료를 활용하여 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날  |                                                       | 미니우동⑤⑥                                                 | 편단호박<br>우유②                                                                                           |                                                                                                               |       |     |     |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 706.3/20                                                                                                                                                                                                           | *썩썩day<br>성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날          |                                                       | 655.9/26.7                                             | 634.8/30.8                                                                                            |                                                                                                               |       |     |     |
| 날짜                  | 5일(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                         | 6일(화) 썩썩day - 철분                                     | 7일(수)                                                 | 8일(목)                                                  | 9일(금) 한글날                                                                                             | 10일(토)                                                                                                        |       |     |     |
| 오전간식                | <div>10월 5일<br/>대체휴일</div>                                                                                                        | 잔멸치죽                                                 | 과일(배)                                                 | 닭죽⑤                                                    | <div>10월 9일</div>  | 흑임자죽                                                                                                          |       |     |     |
| 점심                  |                                                                                                                                                                                                                    | 소고기무밥+양념장⑤⑥⑩<br>시금치된장국⑤⑥<br>자른매추리알장조림①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 기장밥<br>오징어콩나물국⑤⑥⑦<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨       |                                                                                                       |                                                                                                               |       |     |     |
| 오후간식                |                                                                                                                                                                                                                    | 편감자<br>우유②                                           | 수제하트케이크①②⑤⑥<br>떠먹는요거트②                                | 과일잘게썬씨없는포도<br>우유②                                      |                                                                                                       |                                                                                                               |       |     |     |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                    | 674.5/29.8                                           | 715.2/32.5                                            | 689.5/26.2                                             |                                                                                                       |                                                                                                               |       |     |     |
| 날짜                  | 12일(월)                                                                                                                                                                                                             | 13일(화) 맛나day - 연근                                    | 14일(수)                                                | 15일(목)                                                 | 16일(금)                                                                                                |                                                                                                               |       |     |     |
| 오전간식                | 과일(바나나)                                                                                                                                                                                                            | 전복죽⑩                                                 | 과일(키위)                                                | 버섯채소죽                                                  | 과일(사과)                                                                                                |                                                                                                               |       |     |     |
| 점심                  | 백미밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                  | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>애호박맑은국<br>연근백김치전①⑤<br>잘게썬깍두기⑨        | 수수밥<br>순두부백탕①⑤<br>쇠고기파파리볶음⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨   | 백미밥<br>유부장국⑤⑥<br>삼치옛장조림⑤⑥<br>달걀찜①<br>잘게썬배추김치⑨          | 차조밥<br>감자양파국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫<br>견과류잔멸치볶음⑤⑥⑭<br>잘게썬배추김치⑨                                                |                                                                                                               |       |     |     |
| 오후간식                | 김가루주먹밥⑤⑥<br>보리차                                                                                                                                                                                                    | 삶은달걀①<br>식혜                                          | 편고구마<br>우유②                                           | 미숫가루우유②⑤<br>과일자른방울토마토⑩⑫                                | 빵(카스테라)①②⑥<br>두유⑤                                                                                     |                                                                                                               |       |     |     |
| 에너지/단백<br>(kcal/g)  | 641.8/30.6                                                                                                                                                                                                         | 660.8/29.4                                           | 653.9/24.2                                            | 691.1/29.6                                             | 675.9/23.3                                                                                            |                                                                                                               |       |     |     |
| 날짜                  | 19일(월)                                                                                                                                                                                                             | 20일(화)                                               | 21일(수)                                                | 22일(목)                                                 | 23일(금)                                                                                                |                                                                                                               |       |     |     |
| 오전간식                | 과일(배)                                                                                                                                                                                                              | 두부채소죽⑤⑥                                              | 과일(단감)                                                | 늪은호박죽                                                  | 과일(귤)                                                                                                 |                                                                                                               |       |     |     |
| 점심                  | 백미밥<br>떡만둣국⑤⑥⑩<br>채소달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                   | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩<br>팽이버섯소국⑤⑥<br>새우살케첩볶음⑤⑥⑫<br>잘게썬깍두기⑨     | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭살간장조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨      | 검정콩밥⑤<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | 백미밥<br>애호박수제비⑥<br>고등어무조림⑤⑥⑦<br>온두부+양념장⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                  |                                                                                                               |       |     |     |
| 오후간식                | 편감자<br>우유②                                                                                                                                                                                                         | 냉동블루베리+요거트②                                          | 부추전①⑤⑥<br>발효유②                                        | 쌀국수⑩                                                   | 빵(밤식빵)①②⑤⑥<br>우유②                                                                                     |                                                                                                               |       |     |     |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 658.2/22.9                                                                                                                                                                                                         | 649.3/29.7                                           | 660.6/26.8                                            | 676/26                                                 | 699.2/29                                                                                              |                                                                                                               |       |     |     |
| 날짜                  | 26일(월)                                                                                                                                                                                                             | 27일(화)                                               | 28일(수)                                                | 29일(목)                                                 | 30일(금)                                                                                                |                                                                                                               |       |     |     |
| 오전간식                | 과일(바나나)                                                                                                                                                                                                            | 검은콩죽⑤                                                | 과일(사과)                                                | 채소죽⑤⑥                                                  | 과일잘게썬씨없는포도                                                                                            |                                                                                                               |       |     |     |
| 점심                  | 백미밥<br>시래기국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>잔멸치우영조림⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                 | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>실파달걀국①<br>애호박어묵볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨           | 흑미밥<br>쇠고기묵국⑩<br>가자미살카레구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨    | 백미밥<br>닭곰탕⑤<br>돌김두부부침+양념장⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨       | 수수밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>간장오리불고기⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                    |                                                                                                               |       |     |     |
| 오후간식                | 치즈주먹밥②⑤<br>보리차                                                                                                                                                                                                     | 물만두⑤⑥⑩<br>유자차                                        | 모닝빵①②⑤⑥<br>양송이스트프②⑤⑥⑩⑫                                | 토마토스프+블랙베리①②③⑫<br>과채주스                                 | 편고구마<br>우유②                                                                                           |                                                                                                               |       |     |     |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 632.5/24.2                                                                                                                                                                                                         | 680/25.2                                             | 667.9/27                                              | 656.6/26.8                                             | 641.8/21.2                                                                                            |                                                                                                               |       |     |     |
| 알레르기<br>유발식품        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류(최종제품에 SO <sub>2</sub> 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종)<br>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 |                                                      |                                                       |                                                        |                                                                                                       |                                                                                                               |       |     |     |
| 원산지표시               | 쌀(현미,찰쌀,흑미)<br>밥,죽,누룽지                                                                                                                                                                                             | 쇠고기                                                  | 돼지                                                    | 닭                                                      | 오리                                                                                                    | 배추김치                                                                                                          | 콩     | 전복  | 고등어 |
|                     |                                                                                                                                                                                                                    | 국내산                                                  | 외국산                                                   | 국내산                                                    | 국내산                                                                                                   | 국내산                                                                                                           | 국내산   | 국내산 | 국내산 |
|                     | 국내산                                                                                                                                                                                                                | 한국산                                                  | 호주산                                                   | 국내산                                                    | 국내산                                                                                                   | 국내산                                                                                                           | 국내산   | 국내산 | 국내산 |
|                     | 오징어                                                                                                                                                                                                                | 가공품(수산물/식육)<br>(외국산은 국가명 기재)                         |                                                       | 참치캔<br>다랑어                                             | 떡갈비                                                                                                   | 생선까스                                                                                                          |       |     |     |
|                     | 국내산                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                       | 러시아산                                                   | 국내산                                                                                                   | 국내산                                                                                                           | 네덜란드산 |     |     |

# 2026년 10월 식단

( 만1-2세 일반형 )

하나둘어린이집

| 날짜                  | 생일day                                                                                                                                                                                                               | 1일(목)                                           | 2일(금)                                                 | 3일(토) 개천절                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                | 🍀                                                                                                                                                                                                                   | 쇠고기죽⑤⑥⑩                                         | 🍀 과일(키위)                                              |  <p>10월 3일<br/>개천절</p> |
| 점심                  |                                                                                                                                                                                                                     | 차조밥<br>채소된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | 백미밥<br>들깨두채국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>브로콜리새우볶음⑤⑥⑨<br>잘게썬백김치 |                                                                                                           |
| 오후간식                | 빵(케이크)①②⑤⑥<br>우유②                                                                                                                                                                                                   | 미니우동⑤⑥                                          | 🍀 으깬단호박<br>우유②                                        |                                                                                                           |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 459.1/14                                                                                                                                                                                                            | 426.3/17.4                                      | 411.4/20                                              |                                                                                                           |
| 날짜                  | 5일(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                          | 6일(화) 🍀🍀day - 절분                                | 7일(수)                                                 | 8일(목)                                                                                                     |
| 오전간식                | 10월 5일<br>대체휴일                                                                                                                                                                                                      | 잔멸치죽                                            | 🍀 과일(배)                                               | 닭죽⑩                                                                                                       |
| 점심                  |                                                                                                                                    | 소고기무밥+양념장⑤⑥⑩<br>시금치된장국⑤⑥<br>자른매추김치①⑤⑥<br>잘게썬백김치 | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>청포묵김부침⑤⑥<br>잘게썬백김치       | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                          |
| 오후간식                |                                                                                                                                                                                                                     | 🍀 으깬감자<br>우유②                                   | 수제핫케이크①②⑤⑥<br>떠먹는요거트②                                 | 🍀 과일잘게썬씨없는포도<br>우유②                                                                                       |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) |                                                                                                                                                                                                                     | 440.4/19.4                                      | 444.7/18.6                                            | 448.2/17                                                                                                  |
| 날짜                  | 12일(월)                                                                                                                                                                                                              | 13일(화) 🍀🍀day - 연근                               | 14일(수)                                                | 15일(목)                                                                                                    |
| 오전간식                | 🍀 과일(바나나)                                                                                                                                                                                                           | 전복죽⑩                                            | 🍀 과일(키위)                                              | 버섯채소죽                                                                                                     |
| 점심                  | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                   | 돼지고기떡볶이⑤⑥⑩<br>애호박맑은국<br>연근백김치전④⑤<br>잘게썬깍두기⑨     | 수수밥<br>순두부백탕①⑤<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨  | 백미밥<br>유부장국⑤⑥<br>삼치연장조림⑤⑥<br>달걀찜①<br>잘게썬백김치                                                               |
| 오후간식                | 김가루주먹밥⑤⑥<br>보리차                                                                                                                                                                                                     | 삶은달걀①<br>식혜                                     | 🍀 으깬고구마<br>우유②                                        | 미숫가루우유②⑤<br>🍀 과일자른방울토마토⑩                                                                                  |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 422.9/20.2                                                                                                                                                                                                          | 435.6/19.4                                      | 425/15.7                                              | 446.3/19.1                                                                                                |
| 날짜                  | 19일(월)                                                                                                                                                                                                              | 20일(화)                                          | 21일(수)                                                | 22일(목)                                                                                                    |
| 오전간식                | 🍀 과일(배)                                                                                                                                                                                                             | 두부채소죽⑤⑥                                         | 🍀 과일(단감)                                              | 늑은호박죽                                                                                                     |
| 점심                  | 백미밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>채소달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>잘게썬백김치                                                                                                                                                                       | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩<br>팽이버섯국⑤⑥<br>새우살계첩볶음⑤⑥⑩<br>잘게썬깍두기⑨ | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭살간장조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썬백김치        | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                      |
| 오후간식                | 🍀 으깬감자<br>우유②                                                                                                                                                                                                       | 🍀 냉동블루베리+요거트②                                   | 부추전①⑤⑥<br>발효유②                                        | 쌀국수⑩                                                                                                      |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 410.9/15.3                                                                                                                                                                                                          | 427.6/19.5                                      | 426.5/17.3                                            | 444.6/16.5                                                                                                |
| 날짜                  | 26일(월)                                                                                                                                                                                                              | 27일(화)                                          | 28일(수)                                                | 29일(목)                                                                                                    |
| 오전간식                | 🍀 과일(바나나)                                                                                                                                                                                                           | 검은콩죽⑤                                           | 🍀 과일(사과)                                              | 채소죽⑤⑥                                                                                                     |
| 점심                  | 백미밥<br>시래기국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>잔멸치우영조림⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                  | 짜장덮밥⑤⑥⑩<br>실파달걀국①<br>애호박어묵볶음⑤⑥<br>잘게썬백김치        | 백미밥<br>쇠고기묵국⑩<br>가자미살카레구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬백김치      | 백미밥<br>닭곰탕⑩<br>들기름두부부침+양념장⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>잘게썬백김치                                                           |
| 오후간식                | 치즈주먹밥②⑤<br>보리차                                                                                                                                                                                                      | 물만두⑤⑥⑩<br>유자차                                   | 모닝빵①②⑤⑥<br>양송이스트프②⑤⑥⑩⑩                                | 토마토스프+양념장①②⑤⑩<br>과채주스                                                                                     |
| 에너지/단백질<br>(kcal/g) | 411.1/15.7                                                                                                                                                                                                          | 444.2/16.3                                      | 431.4/17.4                                            | 424/17.3                                                                                                  |
| 알레르기<br>유발식품        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬야황산류(최종제품에 SO <sub>2</sub> 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총 22종)<br>* 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 |                                                 |                                                       |                                                                                                           |
| 원산지 표시              | 쌀(현미, 찰쌀, 흑미)<br>밥, 죽, 누룽지                                                                                                                                                                                          | 쇠고기<br>국내산                                      | 돼지<br>고기                                              | 닭<br>고기                                                                                                   |
|                     | 국내산                                                                                                                                                                                                                 | 호주                                              | 국내산                                                   | 국내산                                                                                                       |
|                     |                                                                                                                                                                                                                     | 참치캔<br>다랑어<br>러시아산                              | 떡갈비<br>쇠고기                                            | 생선가스<br>명태                                                                                                |
|                     |                                                                                                                                                                                                                     | 가공품(수산물/식육)<br>(외국산은 국가명 기재)                    | 국내산                                                   | 국내산                                                                                                       |