

2026년 10월 식단

(만1-2세 일반형)

발행일: 2026.9.20

영양사: 이모현, 박수현

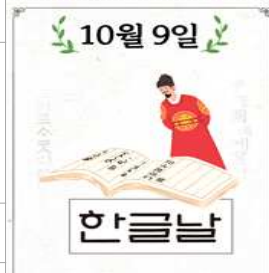
날짜				1일(목)	2일(금)				
오전간식				쇠고기죽⑤⑥⑩	과일(키위)				
점심				차조밥 채소된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬김치⑨				
오후간식				미니우동⑤⑥	으깬단호박 우유②				
에너지/단백질 (kcal/g)				426.3/17.4	411.4/20				
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화) 쑥쑥day - 철분	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날				
오전간식	10월 5일 대체휴일	잔멸치죽	과일(배)	닭죽⑮	10월 9일				
점심		소고기무밥+양념장⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식		으깬감자 우유②	수제하트케이크①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	과일(파인애플) 우유②					
에너지/단백질 (kcal/g)		440.4/19.4	444.7/18.6	448.2/17					
날짜	12일(월)	13일(화) 맛나day - 연근	14일(수)	15일(목)	16일(금)				
오전간식	과일(키위)	전복죽⑩	과일(바나나)	버섯채소죽	과일(사과)				
점심	수수밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 연근백김치전①⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬김치⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨				
오후간식	으깬고구마 우유②	삶은달걀① 동글레차	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	미숫가루우유②⑤ 과일(자른방울토마토)⑫	빵(카스테라)①②⑥ 우유②				
에너지/단백 (kcal/g)	425/15.7	411.1/19.2	422.9/20.2	446.3/19.1	418/15.1				
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목) 생일day	23일(금)				
오전간식	과일(배)	두부채소죽⑤⑥	과일(단감)	호박죽	과일(귤)				
점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 잘게썬김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 팽이미소국⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑨⑫ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬김치⑨	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 피망잡채⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박수제비⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 온두부+양념장⑤⑥ 잘게썬김치⑨				
오후간식	으깬감자 우유②	냉동블루베리+요거트②	부추전①⑤⑥ 발효유②	빵(생크림케이크)①②⑤⑥ 우유②	빵(밤식빵)①②⑤⑥ 우유②				
에너지/단백질 (kcal/g)	410.9/15.3	427.6/19.5	426.5/17.3	485.7/13.4	451.6/18.7				
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)				
오전간식	과일(바나나)	검은콩죽⑤	과일(사과)	채소죽⑤⑥	과일(자른샤인머스켓)				
점심	백미밥 시래기국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치우영조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 애호박어묵볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 가자미살카레구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	치즈주먹밥②⑤ 보리차	물만두⑤⑥⑩ 감귤주스	모닝빵①②⑤⑥ 양송이스프②⑤⑥⑩⑩	토마토스크램블에그①②⑤⑫ 과채주스	으깬고구마 우유②				
에너지/단백질 (kcal/g)	411.1/15.7	435.4/16.5	431.4/17.4	424/17.3	425.2/15.2				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란(최종제품에 SO ₂ 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (총22종) * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다								
원산지표시	쌀(현미,찰쌀,흑미)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	
	밥,죽,누룽지	국내산				배추	고춧가루	두부	연두부
	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	전복	가공품(수산물/식육)		참치캔		떡갈비		
	국내산	국내산			다랑어		쇠고기	돼지고기	
					원양산		국내산	국내산	

2026년 10월 식단

(만3세 일반형)

발행일: 2026.9.20

영양사: 이모현, 박수현

날짜				1일(목)	2일(금)											
오전간식	 *맞나day 영양소가 풍부한 계절 식재료를 활용해 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 이번 달은 [연근]을 이용한 메뉴가 제공됩니다. *썩썩day 성장기에 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날 이번 달 영양소는 [철분]입니다. *생일day 원내 생일 식단은 연제구급식지원센터에서 제공하는 영양 및 위생 기준에 맞춘 영양 식단으로 구성하여 운영하고 있습니다. *무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 음식명 앞에 “▲” 기호가 표시되어 있습니다.			쇠고기죽⑤⑥⑩	▲과일(키위)											
점심				차소밥 채소된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨											
오후간식				미니우동⑤⑥	▲찐단호박 우유②											
에너지/단백질 (kcal/g)				655.9/26.7	634.8/30.8											
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화) 썩썩day - 철분	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날											
오전간식	 10월 5일 대체휴일	잔멸치죽	▲과일(배)	닭죽⑮	 10월 9일 한글날											
점심		소고기무밥+양념장⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 자른매추리알장조림①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑦ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨												
오후간식		▲찐감자 우유②	수제핫케이크①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	▲과일(파인애플) 우유②												
에너지/단백질 (kcal/g)		674.5/29.8	715.2/32.5	689.5/26.2												
날짜	12일(월)	13일(화) 맞나day - 연근	14일(수)	15일(목)	16일(금)											
오전간식	▲과일(키위)	전복죽⑩	▲과일(바나나)	버섯채소죽	▲과일(사과)											
점심	수수밥 순두부백장①⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 연근백김치전①⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 달걀찜① 잘게썬배추김치⑨	차소밥 감자양파국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 견과류잔멸치볶음⑤⑥⑭ 잘게썬배추김치⑨											
오후간식	▲으깬고구마 우유②	삶은달걀① 둥글레차	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	미숫가루우유②⑤ ▲과일(자른방울토마토)⑫	빵(카스테라)①②⑥ 우유②											
에너지/단백 (kcal/g)	425/15.7	632.5/29.5	641.8/30.6	691.1/29.6	675.9/23.3											
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목) 생일day	23일(금)											
오전간식	▲과일(배)	두부채소죽⑤⑥	▲과일(단감)	호박죽	▲과일(귤)											
점심	백미밥 떡만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참살팔밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 피망잡채⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박수제비⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 온두부+양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨											
오후간식	▲찐감자 우유②	▲냉동블루베리+요거트②	부추전①⑤⑥ 발효유②	빵(생크림케이크)①②⑤⑥ 우유②	빵(밤식빵)①②⑤⑥ 우유②											
에너지/단백질 (kcal/g)	658.2/22.9	649.3/29.7	660.6/26.8	747.2/20.6	699.2/29											
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)											
오전간식	▲과일(바나나)	검은콩죽⑤	▲과일(사과)	채소죽⑤⑥	▲과일(자른샤인머스켓)											
점심	백미밥 시래기국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치우영조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 애호박어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑩ 가자미살카레구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	검정콩밥⑤ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨											
오후간식	치즈주먹밥②⑤ 보리차	물만두⑤⑥⑩ 감귤주스	모닝빵①②⑤⑥ 양송이스트프②⑤⑥⑮⑩	토마토스크램블에그①②⑤⑫ 과채주스	▲찐고구마 우유②											
에너지/단백질 (kcal/g)	632.5/24.2	669.8/25.3	667.9/27	656.6/26.8	654.2/23.3											
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(최종제품에 SO ₂ 함량 10ml/kg 이상) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (총22종) * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다															
원산지표시	쌀(현미,찰쌀,흑미) 밥,죽,누룽지		쇠고기 국내산		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치		콩			
							배추		고춧가루		두부		순두부		연두부	
	국내산		한우		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	오징어		고등어		전복		가공품(수산물/식육)		참치캔		떡갈비					
국내산		국내산		국내산		다랑어			쇠고기				돼지고기			
								원양산				국내산		국내산		