

2026년 10월 식단

(만1-2세 일반형)

연재구해이카유티3단지어빈어집

날짜	1일(목)		2일(금)		3일(토) 개천절	
오전간식	쇠고기죽 ⑤⑥⑨		과일(키위)		10월 3일 개천절	
점심	차조밥 채소된장국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑫ 애호박나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		백미밥 들깨우채국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑨ 브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨ 잘게썬백김치		10월 3일 개천절	
오후간식	토마토스파게티 ②③⑤⑥⑩⑫⑮⑯		오렌지단호박 우유 ②		10월 3일 개천절	
에너지/단백질 (kcal/g)	426.3/17.4		411.4/20		10월 3일 개천절	
날짜	5일(월) 대체휴일		6일(화) 축축day - 절분		7일(수)	
오전간식	잔멸치죽		과일(배)		닭죽 ⑨	
점심	10월 5일 대체휴일		소고기우밥+양념장 ⑤⑥⑨ 시금치된장국 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨		기장밥 콩나물국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑨ 청포묵김무침 ⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	오렌지감자 우유 ②		수제하케이크 ①②⑤⑥ 떠먹는요거트 ②		과일(배)	
에너지/단백질 (kcal/g)	417/15.8		444.7/18.6		446.6/16	
날짜	12일(월)		13일(화) 만나day - 연근		14일(수)	
오전간식	과일(바나나)		전복죽 ⑨		과일(키위)	
점심	백미밥 콩나물국 ⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑨ 숙주나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		돼지고기장조림 ⑤⑥⑨ 애호박어묵볶음 ⑤⑥ 연근백김치전 ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨		수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥ 보리차		삶은달걀 ① 식혜		오렌지감자 우유 ②	
에너지/단백질 (kcal/g)	422.9/20.2		435.6/19.4		425/15.7	
날짜	19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식	과일(배)		두부채소죽 ⑤⑥		과일(단감)	
점심	백미밥 만둣국 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이 ①⑤ 자른매추리장조림 ①⑤⑥ 잘게썬백김치		쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑨ 팽이버섯국 ⑤⑥ 동그랑땡 ⑤⑥⑨⑫ 잘게썬깍두기 ⑨		기장밥 어묵국 ⑤⑥ 달걀간장조림 ⑤⑥⑨ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	오렌지감자 우유 ②		냉동블루베리+요거트 ②		부추전 ①⑤⑥ 발효유 ②	
에너지/단백질 (kcal/g)	466.3/18.7		436.3/14.2		426.5/17.3	
날짜	26일(월)		27일(화)		28일(수) 휴일day	
오전간식	과일(바나나)		검은콩죽 ⑤		과일(사과)	
점심	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑨ 잔멸치우렁조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨		짜장면 ⑤⑥⑨ 실파달걀국 ① 애호박어묵볶음 ⑤⑥ 잘게썬백김치		잡쌀팔밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 피망잡채 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후간식	치즈주먹밥 ②⑤ 보리차		물만두 ⑤⑥⑨ 유자차		롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	
에너지/단백질 (kcal/g)	411.1/15.7		444.2/16.3		431.4/17.4	
날짜	29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식	채소죽 ⑤⑥		과일(배)		오트밀죽 ②	
점심	백미밥 달걀국 ⑤⑥ 들깨두부+양념장 ⑤⑥ 김자반 ⑤⑥ 잘게썬백김치		수수밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑨ 간장오리불고기 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 잘게썬백김치		백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소구이 ⑤⑥ 감자조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	
오후간식	토마토스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯		오렌지감자 우유 ②		시리얼+우유 ②⑤⑥	
에너지/단백질 (kcal/g)	424/17.3		414.3/14		485.3/16.4	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염(식품첨가물) ⑭설탕 ⑮소금 ⑯설탕 ⑰설탕 ⑱설탕 ⑲설탕 ⑳설탕 ㉑설탕 ㉒설탕 ㉓설탕 ㉔설탕 ㉕설탕 ㉖설탕 ㉗설탕 ㉘설탕 ㉙설탕 ㉚설탕 ㉛설탕 ㉜설탕 ㉝설탕 ㉞설탕 ㉟설탕 ㊱설탕 ㊲설탕 ㊳설탕 ㊴설탕 ㊵설탕 ㊶설탕 ㊷설탕 ㊸설탕 ㊹설탕 ㊺설탕 ㊻설탕 ㊼설탕 ㊽설탕 ㊾설탕 ㊿설탕					
원산지표시	쌀(현미, 찰쌀, 흑미) 쇠고기 닭 오리 쌀, 즉, 농산물 국내산 고기 고기 고기 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 가공품(수산물/식육) 참치캔 멸갈비 새싹파스타 두부 다량어 쇠고기 돼지고기 명태 돼지고기 원양어 새우 참치 국내산 러시아산 국내산					

2026년 10월 식단

(만3~5세 일반형)

연세대학교어린이3단지어린이집

날짜				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절			
오전간식	▶ 생일day 생일party가 있는 날에 비워 사용하는 날 ▶ 소풍day 재능이 충전되었습니다. ▶ 맛나day 정말소가 풍부한 계절 식재료를 활용하여 새로운 메뉴를 개발하여 제공하는 날 ▶ 맛나day 이벤트 메뉴를 이용한 메뉴가 제공됩니다 ▶ 맛나day 정말소가 필요한 영양소를 중심으로 식단 구성하여 제공하는 날 ▶ 맛나day 이벤트 메뉴를 이용한 메뉴가 제공됩니다			쇠고기죽 ⑤⑥⑨ 차조밥 채소된장국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑨ 애호박나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	과일(키위) 백미밥 들깨무채국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑨ 브로콜리새우볶음 ⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치 ⑨ 편단호박 우유 ②	10월 3일 개천절 			
점심				679.8/29.2	634.8/30.8				
오후간식									
에너지/단백질 (kcal/g)									
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화) 축북day - 절본	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)			
오전간식	10월 5일 대체휴일 	잔멸치죽	과일(배)	닭죽 ⑨	10월 9일 한글날 	흑임자죽			
점심		소고기우밥+양념장 ⑤⑥⑨ 시금치된장국 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	기장밥 오징어콩나물국 ⑤⑥⑨ 돼지불고기 ⑤⑥⑨ 청포묵김무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	쇠고기주먹밥 ⑤⑥ 미소된장국 ⑤⑥ 자연매추리장조림 ①⑤⑥ 포도주스		백미밥 두부탕국 ⑤⑥ 생강캐슈넛스프 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨			
오후간식		편감자 우유 ②	수제하케이크 ①②⑤⑥ 떠먹는요거트 ②	과일(키위)없는포도 우유 ②		선식+우유 ②⑤			
에너지/단백질 (kcal/g)		641.5/24.3	715.2/32.5	687.1/24.6		721.5/22.7			
날짜	12일(월)	13일(화) 맛나day - 연근	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)			
오전간식	과일(바나나)	전복죽 ⑨	과일(키위)	버섯채소죽	과일(사과)	병아리콩죽 ⑤			
점심	백미밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 간장달걀볶음탕 ⑤⑥⑨ 숙주나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	돼지고기떡볶이 ⑤⑥⑨ 애호박우동 ⑤⑥⑨ 연근백김치전 ①⑤ 잘게썬깍두기 ⑨	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기떡볶이 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 삼치연장조림 ⑤⑥ 달걀찜 ① 잘게썬배추김치 ⑨	차조밥 감자양파국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑨⑫ 견과류잔멸치볶음 ⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 복어묵국 ⑤⑥ 돼지고기떡볶이 ⑤⑥⑨ 구운가지무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨			
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥ 보리차	살은달걀 ① 식혜	편고구마 우유 ②	미숫가루우유 ②⑤ 과일(사과)없는포도 ⑫	빵(카스테라) ①②⑥ 두유 ⑤	시리얼+우유 ②⑤⑥			
에너지/단백질 (kcal/g)	641.8/30.6	660.8/29.4	653.9/24.2	691.1/29.6	675.9/23.3	702.8/26.1			
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)			
오전간식	과일(배)	두부채소죽 ⑤⑥	과일(단감)	늪은호박죽	과일(귤)	황태채국 ⑤⑥			
점심	백미밥 떡만둣국 ⑤⑥⑨ 채소달걀말이 ①⑤ 자연매추리장조림 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑨ 팽이버섯국 ⑤⑥ 동그랑땡 ⑤⑥⑨⑫ 잘게썬깍두기 ⑨	기장밥 어묵국 ⑤⑥ 달걀간장조림 ⑤⑥⑨ 시금치나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	검정콩밥 ⑤ 온도토리묵국 ⑤⑥⑨ 돼지고기수육 ⑤⑥⑨ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 애호박수제비 ⑥ 고등어주조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	삼색나물비빔밥 (콩나물, 고사리, 당근) ⑤ 감자된장국 ⑤⑥ 달걀후라이 ①⑤ 실파김치 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨			
오후간식	편감자 우유 ②	냉동블루베리+요거트 ②	부추전 ①⑤⑥ 발효유 ② 아보카도 ⑫	잔치국수 ⑤⑥	빵(밤식빵) ①②⑤⑥ 우유 ②	선식+우유 ②⑤			
에너지/단백질 (kcal/g)	717.4/28.7	671.2/21.8	660.6/26.8	702/26.4	699.2/29	684.6/27.8			
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수) 생일day	29일(목)	30일(금)	31일(토)			
오전간식	과일(바나나)	검은콩죽 ⑤	과일(사과)	채소죽 ⑤⑥	과일(귤)	오트밀죽 ②			
점심	백미밥 시래기국 ⑤⑥ 간장채소볶음 ⑤⑥⑨ 잔멸치우영조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	짜장면 ⑤⑥⑨ 실파달걀국 ① 애호박어묵볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	참쌀팔밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 피망잡채 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ⑤ 들깨우동 ⑤⑥ 감자탕 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	수수밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑨ 간장오리불고기 ⑤⑥ 우나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소구이 ⑤⑥⑨ 감자조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기 ⑨			
오후간식	치즈주먹밥 ②⑤ 보리차	물만두 ⑤⑥⑨ 유자차	빵(케이크) ①②⑤⑥ 우유 ②	토마토스프 ①②⑤⑥ 과채주스 ex) 오미자, 요미	편고구마 우유 ②	시리얼+우유 ②⑤⑥			
에너지/단백질 (kcal/g)	632.5/24.2	680/25.2	714.8/19.7	656.6/26.8	641.8/21.2	746.6/25.2			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO ₂ 함량 10mg/kg 이상) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (총 22종) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다								
원산지 표시	쌀(현미, 찰밥, 흑미) 팥, 콩, 녹두, 콩지	쇠고기 국내산	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치 콩 고춧가루	콩 두부 순두부 연두부	전복	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어								
	국내산	가공품(수산물/식육) (외국산은 국가명 기재)		참치캔 다랑어 원양어선	멸치비 쇠고기 호주산	생선까스 돼지고기 국내산	돼지고기 국내산		