

2026년 10월 유아 식단표(만3~4세)

결 재	담당	원 장	
	정현순		
출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀			
목	금		
1	2		
599/251	655/21		
런요구르트②토마토	런요구르트②사과		
백미밥	수수밥		
아욱맑은국⑤⑥	쇠고기무국⑤⑥⑬		
간장찜닭⑤⑥⑬	들기름두부구이⑤⑥		
양배추샐러드+케첩마요네즈	숙주김가루무침⑤⑥		
①⑤⑫	배추김치⑨		
각두기⑨	편빵⑤⑥ 우유②		
온도토리묵국⑤⑥⑨			
어린이치즈②			
8	9		
589/23			
런요구르트②사과			
혼합잡곡밥			
콩나물맑은국⑤			
쇠고기우영조림⑤⑥⑬			
브로콜리나물			
각두기⑨			
편감자 우유②			
15	16		
676/20	657/21		
런요구르트②사과	런요구르트②바나나		
현미잡곡밥	기장밥		
콩비지찌개⑤⑨⑩	숙갯맑은국		
가자미카레구이⑤⑥	훈제오리단호박찜⑤⑥		
감자조림⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥		
각두기⑨	배추김치⑨		
편고구마♣우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②		
22	23		
588/27	672/29		
런요구르트②토마토	런요구르트②배		
혼합잡곡밥	백미밥		
사골면국⑬	훈새우살맑은국⑨		
고등어조림⑤⑥⑦	닭볶음탕⑤⑥⑬		
김구이	연근흑임자소스무침①⑤⑥		
각두기⑨	배추김치⑨		
편단호박/보리차	유부조림주먹밥⑤⑥		
	우유②		
29	30		
602/22	669/25		
런요구르트②배	런요구르트②포도		
백미밥	혼합잡곡밥		
들깨채소국⑤⑥	만둣국①⑤⑥⑬		
식물고기⑤⑥⑬	굴소스새우살채소조림⑤⑥⑦⑩		
호박나물⑤	청경채나물⑤⑥		
각두기⑨	배추김치⑨		
양송이스프②⑤⑥⑬⑭	호밀빵①②⑥/우유②		
식육어육가공품			
어묵	훈제오리	참치캔	게맛살
국외산	국내산	원양산	원양산

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	콩	배추김치	식육어육가공품			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	어묵	훈제오리	참치캔	게맛살
	고등어	삼치	오징어	새우	고춧가루	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	국내산	국내산	국내산	태국산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산

2026년 10월 영아 식단표(만1~2세)

결재	담당	원장
	정현순	

출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

구분	월	화	수	목	금
	1	2	3	4	5
칼로리 오전간식	421/17	457/15	441/14	427/17	458/15
점심식단	런요구르트②토마토 백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑤ 양배추샐러드+케찹마요네즈 ①⑤⑥ 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 어린이치즈②	런요구르트②사과 수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨ 진빵⑤⑥/우유②	런요구르트②바나나 오므라이스①⑤⑥⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑥⑥⑥ 배추김치⑨	런요구르트②사과 혼합잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 쇠고기우영채조림⑤⑥⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	런요구르트②바나나 가장밥 숙갓맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	10조개류굴, 홍합, 전복 포함 ⑨갓	어묵간장볶이⑤⑥ 우유②	진멸치주먹밥⑤	찐감자/우유②	한글날
구분	5	6	7	8	9
칼로리 오전간식	446/18	454/18	458/16	446/17	458/15
점심식단	차조밥 복엇국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑥⑥⑥⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥⑥ 가지미카레구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	가장밥 숙갓맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	그레놀라+우유②	오이간장비빔국수①⑤⑥ 우유②	찐고구마/우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
구분	12	13	14	15	16
칼로리 오전간식	435/15	456/15	440/16	416/19	460/20
점심식단	런요구르트②사과 흑미밥 가지된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	런요구르트②바나나 수수밥 안매운김치국⑨ 간장두부조림⑤⑥⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	런요구르트②포도 돈육짜장덮밥⑤⑥⑥ 무채국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	런요구르트②토마토 혼합잡곡밥 사골당면국⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	런요구르트②배 백미밥 홍새우살맑은국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추치즈전①②⑤⑥	유기농쌀스낵 우유②	식빵토스트①②⑤⑥ 우유②	찐단호박/보리차	유부조림주먹밥⑤⑥ 우유②
구분	26	27	28	29	30
칼로리 오전간식	430/17	440/16	390/15	455/15	443/17
점심식단	런요구르트②바나나 현미잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	런요구르트②굴 흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	런요구르트②사과 오리고기부추볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	런요구르트②배 백미밥 들깨채소국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	런요구르트②포도 혼합잡곡밥 물만두국①⑤⑥⑥⑥⑥⑥ 굴소스새우살채소조림⑤⑥⑥⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐고구마 우유②	그레놀라+우유②	양송이스프②⑤⑥⑥⑥⑥	호밀빵①②④우유②

원산지 표시	쌀	소고기	돼지고기	닭고기	콩	배추김치	식육·어육·가공품			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	어묵	훈제 오리	참치캔	게맛살
						국내산				
	고등어	삼치	오징어		새우	고춧가루	국외산	국내산	원양산	원양산
	국내산	국내산	국내산	태국산	국내산					