

2026년 10월 식단표

(만 3-5세 혼합형)

* 발행처 : 수아&영이어린이집

* 발행일 : 2026.9.30

* 원 장 : 김은경

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8(전학)	9	10
오전간식	[알레르기유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 *⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)			참쌀당근죽 백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추샐러드+케첩마요네즈 ①⑤⑫ 각두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨/ ♣어린이치즈②	♥자른씨없는 포도 수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤⑥ 콩나물 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	개천절
점심				580/22	655/21	
오후간식				전빵⑤⑥/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)				669/25		
날짜	12	13	14	15	16(전학)	17
오전간식	대체휴일			♥바나나	한글날	♣검은콩두유⑤
점심				닭죽⑮		흑미밥 들깨묵은국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				꼬마김밥 콩나물맑은국⑤ 치킨너겟 각두기⑨		수제토마토생과일주스⑫/ ♣어린이치즈②
열량(kcal)/단백질(g)				호밀빵①②⑥/♣우유②		636/24
날짜	12	13	14	15	16(전학)	17
오전간식	♥자른씨없는포도	양송이버섯죽	오징어죽⑤⑥⑯	♥배	♥바나나	♣두유⑤
점심	차조밥 복엇국⑤⑥ 돈육두부찌기⑤⑥⑯ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 각두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑯⑫⑯⑮ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑯ 가자미카레구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 각두기⑨	기장밥 썩갓맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 계순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	그레놀라+♣우유②	오이간장비빔국수①⑤⑥/ ♣우유②	♥전고구마/♣우유②	모닝빵①②⑤⑥/♣우유②	미숫가루우유②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	637/26	665/26	695/23	659/20	657/21	595/26
날짜	19	20	21	22 <바다의 날>	23	24
오전간식	♥사과	참치죽	♥자른씨없는포도	브로콜리죽⑤⑥	♥배	♣검은콩두유⑤
점심	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 간장두부조림⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 각두기⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑯ 무칫국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 사골당면국⑯ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 각두기⑨	백미밥 홍새우살맑은국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 바지락맑은탕⑯ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추치즈전①②⑤⑥	꿀설기/♣우유②	식빵토스트①②⑤⑥/ ♣우유②	♥전단호박/요쿠르트	유부조림주먹밥⑤⑥/ ♣우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/21	650/24	600/22	605/27	672/29	599/30
날짜	26	27(생일식단)	28	29	30	31
오전간식	♥바나나	향태콩나물죽⑤	♥사과	게살죽①⑤⑥⑧	♥자른씨없는포도	♣두유⑤
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 각두기⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑯ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑯ 굴소스새우살채소조림⑤⑥⑯⑮ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 들깨채소국⑤⑥ 달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기부추볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 각두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	케이크①②⑥/♣우유②	♥전고구마/♣우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	그레놀라+♣우유②	미숫가루우유②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	681/25	672/20	647/19	645/21	650/22	636/22

- 만 1-2세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다./ 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(사과/배/양송이버섯/단호박/고구마/연근)으로 표시됩니다.
- 바다의 날은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.														
일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치			
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산		
	수산물													
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	수산물							식육·어육가공품						
	주꾸미	가리비	우렁챙이(명게)	전복	방어	부세	참치캔	어묵	돈가스	게맛살	함박스테이크	훈제오리	생선까스	
	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산	

(만 1-2세 혼합형)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	[알레르기 유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮담고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 *⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)			참쌀당근죽 백미밥	♥자른씨없는 포도	개천절
점심				아욱맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추샐러드+케첩마요네즈 ①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 콩나물 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				온도토리묵국⑤⑥⑨/ ♣어린이치즈②	전빵⑤⑥/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				424/16	457/15	
날짜	5	6	7	8(견학)	9	10
오전간식	대체휴일	♥배	닭죽⑮	♥바나나	한글날	♣검은콩두유⑤
점심		기장밥 두부맑은국⑤ 참치채소조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑮ 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 치킨너겟 깍두기⑨		흑미밥 들깨묵국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		어묵간장볶음⑤⑥/ ♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	호밀빵①②⑥/♣우유②		수제토마토생과일주스 ⑫/♣어린이치즈②
열량(kcal)/단백질(g)		430/19	441/14	443/21		453/18
날짜	12	13	14	15	16(견학)	17
오전간식	♥자른씨없는포도	양송이버섯죽	오징어죽⑤⑥⑰	♥배	♥바나나	♣두유⑤
점심	차조밥 복엿국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	현미잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 가자미카레구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쭈갯맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 청로묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 계순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	그레놀라+♣우유②	오이간장비빔국수 ①⑤⑥/♣우유②	♥전고구마/♣우유②	모닝빵①②⑤⑥/ ♣우유②	미숫가루우유②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	446/18	455/18	458/16	457/14	458/15	417/18
날짜	19	20	21	22 <바다의 날>	23	24
오전간식	♥사과	참치죽	♥자른씨없는포도	브로콜리죽⑤⑥	♥배	♣검은콩두유⑤
점심	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 간장두부조림⑤⑥⑮ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 무칫국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 사골당면국⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	백미밥 홍세우살맑은국⑨ 담볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 바지락맑은탕⑱ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추치즈전①②⑤⑥	꿀설기/♣우유②	식빵토스트①②⑤⑥/ ♣우유②	♥전단호박/요쿠르트	유부조림주먹밥⑤⑥/ ♣우유②	수제블루베리우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/15	450/18	440/16	423/19	460/20	420/21
날짜	26	27(생일식단)	28	29	30	31
오전간식	♥바나나	황태콩나물죽⑤	♥사과	게살죽①⑤⑥⑧	♥자른씨없는포도	♣두유⑤
점심	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑮ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 굴소스새우살채소조림⑤⑥⑨⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨채소국⑤⑥ 달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기부추볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	케이크①②⑥/♣우유②	♥전고구마/♣우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑰	그레놀라+♣우유②	미숫가루우유②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	430/17	457/19	390/15	451/15	443/17	445/16

- 만 3~5세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 **노란색**으로 표시됩니다./ **채절 식재료**가 들어간 메/뉴는 **파란색**(사과/배/양송이버섯/단호박/고구마/연근)으로 표시됩니다.
- **바다의 날**은 **바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴**가 제공되는 날입니다.

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산									
	수산물															
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀		
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산		
	수산물							식육·어육가공품								
주꾸미	가리비	우렁챙이(멍게)	전복	방어	부세	참치캔	어묵	돈까스	게맛살	햄박스테이크	훈제오리	생선까스				
베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산				