

구분				1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절								
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ •저염 저염식단 •진반 없는 날 •생과일·채소 •제철 식재료 •절기 음식 •생일상					참치채소죽 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨		배 기장밥 복엇국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨								
점심식사																
오후간식				토마토달걀볶음①⑤⑫		시리얼/우유②										
열량/단백질				413.1/19.8		410.4/15.5										
구분		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)				
오전간식				청경채죽⑤⑥		단감		새우살죽⑨				우유②				
점심식사				수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식				딸기잼샌드위치/우유②		부추양파전①⑤⑥		바나나 /떠먹는요구르트②				두유⑤				
열량/단백질				418.5/18.6		425.3/17.6		400.1/16.5				356/11.9				
구분		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)				
오전간식	토마토⑫			복어채소죽		샤인머스켓		브로콜리죽		사과		두유⑤				
점심식사	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨		수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 들깨우채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				
오후간식	우동⑤⑥			찐감자/식혜		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②		약과①②⑤⑥/우유②		김가루주먹밥⑤⑥/보리차		떠먹는요구르트②				
열량/단백질	443.4/15.2			443.8/19.3		413.1/14.7		400.6/12.8		424.5/16.4		343.7/12.8				
구분		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)				
오전간식	단감			표고버섯죽		배		전복죽⑬		바나나		두유⑤				
점심식사	기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		짜장라이스⑤⑥⑩ 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨				
오후간식	삶은달걀①/매실차			굴/떠먹는요구르트②		채소고로케①⑤⑥		찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②		시리얼/우유②				
열량/단백질	403.7/18.2			410.8/14.7		441.9/15.3		416.9/16.6		403.5/18.4		446.9/17.3				
구분		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)				
오전간식	사과			쇠고기죽⑤⑥⑬		토마토⑫		양배추죽⑤⑥		골드키위		떠먹는요구르트②				
점심식사	기장밥 송송 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥			수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 깻잎버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨		수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 부추달걀국① 가지미살구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨		토미토소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 후리가게주먹밥⑤⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥			감자버터구이②⑤/우유②		어묵탕⑤⑥		꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차		치즈②/두유⑤		두유⑤				
열량/단백질	416.3/11.1			448.9/14.6		400/17.4		407.9/16.7		411.8/18.2		410.4/14.1				
원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산		쇠고기 외국산		돼지고기	닭고기		
	(백미, 찰쌀, 찰수수, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			볶음/조림 (한우, 육우, 젓소)		볶음/조림 (호주산)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	-	국산	국거리 (한우)		국거리 (산)		국내산	국산		
	오리고기			수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			치킨		훈제오리		너비아니		치킨까스
	국내산	전복			참치			오리고기-국내산			돼지고기-국내산 쇠고기-외국산		닭고기-국내산			

2026년
10월

만3~5세 혼합형 식단표

기관명 |

부산광역시한솔어린이집

구분

1일(목)

2일(금)

3일(토)-개천절

오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔		참치채소죽 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑱ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨	배 기장밥 북엇국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨	
점심식사	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 대마 안내☆ • 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일 • 채소				
오후간식	• 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일 • 채소				
열량/단백질	• 저염 식재료 • 절기 음식 • 생일상		토마토달걀볶음①⑤⑫ 635.5/30.5	시리얼/우유② 631.4/23.8	

구분

5일(월)-대체육일

6일(화)

7일(수)

8일(목)

9일(금)-한글날

10일(토)

오전간식		청경채죽⑤⑥	단감	새우살죽⑨		우유②
점심식사		수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		딸기팬샌드위치/우유②	부추양파전①⑤⑥	바나나 /떠먹는요구르트②		두유⑤
열량/단백질		614.7/27.1	600.5/24.9	605.6/25.1		547.8/18.4

구분

12일(월)

13일(화)

14일(수)

15일(목)

16일(금)

17일(토)

오전간식	토마토⑫	북어채소죽	샤인머스켓	브로콜리죽	사과	두유⑤
점심식사	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 너비야니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육파파볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐감자/식혜	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	약과①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	떠먹는요구르트②
열량/단백질	626/21.5	682.8/29.7	605.3/21.5	616.3/19.7	615.5/23.5	528.7/19.7

구분

19일(월)

20일(화)

21일(수)

22일(목)

23일(금)

24일(토)

오전간식	단감	표고버섯죽	배	전복죽⑬	바나나	두유⑤
점심식사	기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	굴/떠먹는요구르트②	채소고로케①⑤⑥	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/우유②	시리얼/우유②
열량/단백질	569.9/25.7	612.6/21.9	623.8/21.6	641.4/25.6	620.8/28.2	687.6/26.7

구분

26일(월)

27일(화)

28일(수)

29일(목)

30일(금)

31일(토)

오전간식	사과	쇠고기죽⑤⑥⑬	토마토⑫	양배추죽⑤⑥	골드키위	떠먹는요구르트②
점심식사	기장밥 송늬 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥	수수밥 수제비국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑬⑱ 깍두기버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부추달걀국① 가자미살구이⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	토미토소스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 후리가게주먹밥⑤⑥ 마늘깍①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	감자버터구이②⑤/우유②	어묵탕⑤⑥	꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차	치즈②/두유⑤	두유⑤
열량/단백질	617.9/16.5	690.7/22.5	564.7/24.6	627.5/25.7	604/26.7	6315/23.6

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치	두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기
(백미, 잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)	쌀		배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우, 육우, 젓소)	볶음/조림 (호주산)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	-	국산	국거리(산)	국내산	국산
오리고기	수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			국거리(한우)			
	전복			참치			훈제오리	너비야니	치킨까스	
국내산			국산	가다랑어-원양산			오리고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-외국산	닭고기-국내산	

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년9월18일

구분		1일(목)		2일(금)								
저녁식사	☆알레르기 유발식품☆ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	참치채소볶음밥⑤⑥ 달걀국① 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	열량/단백질	230.6/12	199.9/8.3									
구분	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날							
저녁식사		훈제오리볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 감범벅② 배추김치⑨	수수밥 배추맑은국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 삼치살구이⑤ 채소달걀찜① 배추김치⑨								
열량/단백질		212/9	234.3/10.9	211.7/10.6								
구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)							
저녁식사	수수밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑩ 미니우동⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨							
열량/단백질	237.3/10	231.3/11.1	223.7/7.5	215.7/5.8	230.5/9.9							
구분	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)							
저녁식사	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 오리채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨							
열량/단백질	285.8/13.9	233.3/8.2	264.4/12.3	227.2/12	213.7/10.3							
구분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)							
저녁식사	수수밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 가지미살구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	양배추달걀볶음밥①⑤⑥ 미니국수⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 김국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑥ 배추김치⑨							
열량/단백질	238.6/10.2	263.9/8.9	231.4/10.6	250.7/10	263.4/10.3							
원 산 지 표 시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	순두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	
	쌀 (잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우, 육우, 젓소)	볶음/조림 (호주산)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국내산	국거리 (한우)	국거리 (산)	국내산	국내산	
	오리고기			수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)					
	국산			-			참치	훈제오리	너비아니	치킨까스		
	국산			-			가다랑어-원양산	오리고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-외국산	닭고기-국내산		

구분		1일(목)		2일(금)							
저녁식사	☆알레르기 유발식품☆ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	참치채소볶음밥⑤⑥ 달걀국① 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 감자국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨							
	열량/단백질	354.8/18.4		307.5/12.8							
구분	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날						
저녁식사		훈제오리볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 감자범벅② 배추김치⑨	수수밥 배추맑은국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 삼치살구이⑤ 채소달걀찜① 배추김치⑨							
열량/단백질		311/13.2	360.5/16.7	325.7/16.3							
구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)						
저녁식사	수수밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑬ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨						
열량/단백질	365.1/15.4	355.9/17	344.2/11.5	311.9/9	354.5/15.2						
구분	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)						
저녁식사	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 오리채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨						
열량/단백질	439.7/21.4	358.9/12.6	406.7/19	349.5/18.5	313.5/15						
구분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)						
저녁식사	수수밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 가지미살구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	양배추달걀볶음밥①⑤⑥ 미니국수⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 버섯국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 김국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 오이나물⑥ 배추김치⑨						
열량/단백질	367.1/15.7	405.9/13.7	356/16.4	385.7/15.4	405.2/15.9						
원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	순두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산		
	쌀 (잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우, 육우, 젓소)	볶음/조림 (호주산)	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국내산	국거리 (한우)	국거리 (산)	국내산	국내산
	오리고기			수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)				
				-			참치	훈제오리	너비아니	치킨까스	
	국산	-			가다랑어-원양산		오리고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-수입산		닭고기-국내산	