

2026년 10월 영아·유아 식단표

(12개월~만2세) (만3~5세)

☎ 051-305-3223

☎ 010-5125-6347

구분						1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절				
오전간식		①난류 ②우유 ③메밀 ④팥국 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔				참치채소죽	 배	가정보육의 날				
점심식사		*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				수수밥/김 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 가지나물⑥ 배추김치⑨	기장밥/계란찜 복어국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨					
오후간식		☆식단 테마 안내☆ ·  저염식단 ·  잔반 없는 날 ·  생과일·채소 ·  제철 식재료 ·  절기 음식 ·  생일상				토마토/치즈①⑤⑫		시리얼/우유②				
열량/단백질						415/19.8	711.5/15.5	440.4/15.5 673.4/23				
구분	5일(월)-대체휴일	 6일(화)	 7일(수)	8일(목)	9일(금)한글날	10일(토)						
오전간식		청경채죽⑤⑥	 단감	새우살죽⑨		가정보육의 날						
점심식사		수수밥/김 두부국① 삼치살구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트	수수밥/김자반 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식		 단호박찜/우유②	부추양파전①⑤⑥	 바나나 /짜요짜요플레②								
열량/단백질		420.5/18.6 614.7/27	522/17.6 697.5/25	402/16.5 608/25								
구분	12일(월)	13일(화)	 14일(수)	15일(목)-생일잔치	16일(목)	17일(토)						
오전간식	 토마토⑫	복어채소죽	 사인머스켓	 사과	 사과	가정보육의 날						
점심식사	기장밥/김 조갯살미역국⑤⑥⑬ 너비야니구이⑤⑥⑩⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥/김 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨/요구르트	수수밥 전복미역국⑤⑥⑬ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/김 들깨우채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	우동⑤⑥	 찐감자/식혜	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	케이크①②⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차							
열량/단백질	445.4/15.2 628/21.5	446/19.3 685/29.7	510/14.7 703.4/21.5	496.4/15 711.5/23.5	426.5/16.4 617.5/23.5							
구분	19일(월)	20일(화)	 21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)						
오전간식	 단감	표고버섯죽	 배	전복죽⑬	 바나나	가정보육의 날						
점심식사	기장밥/김 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥/김 무된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 물만두국①⑤⑥⑩⑮⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트	수수밥/계란말이 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/김자반 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 해물원자구이①⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	삶은달걀①/매실차	 굴/짜요짜요플레②	채소고로케①⑤⑥	 찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/우유②							
열량/단백질	405.7/18.2 572/25.7	412.8/14.7 614.6/22	539/15.3 720.8/21.6	474/16.6 722.4/25.6	405.5/18.4 623/28.2							
구분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)						
오전간식	 사과	쇠고기죽⑤⑥⑬	 토마토⑫	양배추죽⑤⑥	 단감	가정보육의 날						
점심식사	기장밥/김 송능 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파우침⑤⑥ 오이나물⑤⑥/깍두기	수수밥/김 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨/요구르트	수수밥/계란찜 부추달걀국① 가자미살구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥/배추김치⑨	수수밥/김 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자②⑤/우유②	어묵탕⑤⑥	치즈②/두유⑤	유부초밥⑤⑥⑩/보리차							
열량/단백질	418.3/11.1 620/16.5	451/14.6 692.7/22.5	497/17.4 661.7/24.6	441.8/18.2 646/26.7	409.9/16.7 629.5/23.6							
원산지 표시	밥	죽	누룽지	배추김치	두부	연두부	순두부	소고기 국내산				
	 쌀 (백미, 찰쌀, 수수, 기장)			배추	고춧가루	콩류			 부음/조림 (육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	 국거리 (육우, 젓소)	국내산	국내산	
	수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)								
	가자미	전복	삼치	참치		훈제오리	너비야니		치킨가스			
국내산	국내산	국내산	가다랑어-원양산		오리고기-국내산	돼지고기- 외국산 닭고기- (미국,스페인, 네덜란드)		닭고기- 국산				

○ 영아 : 보라색·열량 좌측 적용

○ 유아 : 붉은색·열량 우측 적용

☆이 식단은 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 단입니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사

* 발행일 : 2026년9월20일

** '원산지 표시' 문자 안내 - 쌀, 콩류, 육류, 수산물, 식육·어육 가공품 등

** 부산사상구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 사용하였으며, 사정 발생 시 같은 식품군으로 대체됩니다.

** 보육교직원용 김치류 추가 제공될 수 있음