



2026년 10월 포키즈 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				만둣국	소고기청경채죽 당근스틱
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가지미구이 숙갓나물 배추김치(1-2세: 백김치)	참쌀밥 견세우묵국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기(1-2세: 백김치)
오후 간식				채소비빔국수 스트링치즈	발효버터 소금빵 우유
저녁				돈육숙주덮밥 미역된장국 애호박나물 백김치	카스텔라 우유
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자치즈죽	새우채소죽	브로컬리치즈스프 조각식빵	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배우침 배추김치(1-2세: 백김치)	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치(1-2세: 백김치) 배	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기(1-2세: 백김치)	한글날
오후 간식		단호박찜/메이플시럽(1-2세 제외) 우유	불고기버거 우유	모듬과일(감, 배, 파인애플) 우유	
저녁		기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 백김치	돈육계란볶음밥 청국장찌개 구이김 백김치	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 백김치	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	현살생선채소죽	사과/크림치즈 우유	새우누룽지죽	편빵 우유	단호박죽 파프리카스틱
점심	참쌀밥 둘깨무채국 돈육살정채조림 콩나물무침 배추김치(1-2세: 백김치)	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치(1-2세: 백김치)	고기등복잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기(1-2세: 백김치) 단감	차조밥 소고기미역국 코다리조림 양배추사과무침 배추김치(1-2세: 백김치)	강황참쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치(1-2세: 백김치)
오후 간식	(1-2세) 찜고구마/우유 (3-5세) 증편/우유	버섯크림소스푸실리 우유가주스	우영갯알밥/ 멜론 보리차	새우배추채전 오미자차	모닝빵/아기치즈 우유
저녁	기장밥 두부된장국 오리불고기 백김치	소고기야채덮밥 무채된장국 물자반 백김치	흑미밥 육개장 두부조림 백김치	돈사태김치덮밥 얼갈이된장국 백김치 오렌지	저당플케일 우유
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭죽두죽	바나나 플레인요거트	양송이누룽지스프	소고기두부죽 오이스틱	애호박수제비
점심	기장밥 두부호박새우전국 돈육불고기 상추겉잎무침 배추김치(1-2세: 백김치)	차수수밥 견세우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치(1-2세: 백김치)	뿌리채소영양밥 차들된장찌개 야채계란찜 배추김치(1-2세: 백김치) 키위	차조밥 유부김치국 가지미구이 치커리배우침 알타리김치(1-2세: 백김치)	강황참쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기(1-2세: 백김치)
오후 간식	(1-2세) 찜감자/아기치즈/우유 (3-5세) 백설기/우유	어묵숙갓우동	단호박계란샌드위치 우유	만두방수 매실차	롤치즈빵 우유
저녁	참치비빔밥 계란두부국 취나물볶음 백김치	흑미밥 돈육김치찌개 새우야채볶음 백김치	찰현미밥 소고기뭇국 돈육버섯조림 백김치	닭고기자장밥 근대국 양배추샐러드 백김치	소보루빵 우유
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	배 우유미숫가루	새우순두부탕 사과	닭고기미역죽	토마토크림리조토
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기겉잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치(1-2세: 백김치)	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙나물 배추김치(1-2세: 백김치)	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토리코타샐러드 깍두기(1-2세: 백김치) 파인애플	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 알타리김치(1-2세: 백김치)	강황참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 물자반 깍두기(1-2세: 백김치)
오후 간식	수수부꾸미 우유	계란칼국수 김가루	알감자버터구이 우유	모듬과일(포도, 오렌지, 사과) 우유	올리브치아바타 우유
저녁	찰현미밥 콩가루배우국 소고기표고볶음 백김치	김치계란볶음밥 통태살뚝국 다시마튀각 백김치	닭야채볶음밥 다시마된장국 백김치 단감	차수수밥 황태두부국 돈육채소볶음 백김치	페스츨리 우유



2026년 10월 포키즈 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 상감게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				만둣국	소고기청경채죽 당근스틱
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가지미구이 숙갓나물 백김치	찰쌀밥 건새우묵국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 백김치
오후 간식				채소비빔국수 스트링치즈	발효버터 소금빵 우유
저녁				돈육숙주덮밥 미역원장국 애호박나물 백김치	카스텔라 우유
간편석식					
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자지즈죽	새우채소죽	브로컬리치즈스프 조각식빵	
점심	대체육일	차조밥 아육국 소고기양배추볶음 도라지배무침 백김치	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 백김치 배	강황찰쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 백김치	한글날
오후 간식		단호박편 우유	불고기버거 우유	모듬과일(감, 배, 파인애플) 우유	
저녁		기장밥 달걀탕 깨간장연두부 백김치	돈육계란볶음밥 청국장짜개 구이김 백김치	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 백김치	
간편석식					
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	현실생선채소죽	사과/크림치즈 우유	새우누룻지죽	편향 우유	단호박죽 파프리카스틱
점심	찰쌀밥 들깨무채국 돈육살청경채조림 콩나물무침 백김치	찰현미밥 느타리원향국 안동찜닭 도라지나물 백김치	고기등복잔치국수 (밤도제공) 잔멸치볶음 백김치 단감	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 백김치	강황찰쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 백김치
오후 간식	편고구마 우유	버섯크림소스푸슬리 무첨가주스	우양젓갈/멜론 보리차	새우배추채전 오미자차	모닝빵/아기치즈 우유
저녁	기장밥 두부된장국 오리불고기 백김치	소고기야채덮밥 무채된장국 돌자반 백김치	흑미밥 육개장 두부조림 백김치	돈사태김치덮밥 얼갈이된장국 백김치 오렌지	저당츄레키 우유
간편석식					
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭죽죽	바나나 플레인요거트	양송이누룻지스프	소고기두부죽 오이스틱	애호박수제비
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추겉잎무침 백김치	차수수밥 건새우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 백김치	부리채소영양밥 차돌된장짜개 야채계란찜 백김치 키위	차조밥 유부김치국 가지미구이 치커리배무침 백김치	강황찰쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 백김치
오후 간식	편감자/아기치즈 우유	어묵숙갓우동	단호박계란샌드위치 우유	만두탕수 매실차	롤치즈빵 우유
저녁	참치비빔밥 계란두부국 취나물볶음 백김치	흑미밥 돈육김치찌개 새우야채볶음 백김치	찰현미밥 소고기묵국 돈육버섯조림 백김치	닭고기자장밥 근대국 양배추샐러드 백김치	소보루빵 우유
간편석식					
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	배 우유미숫가루	새우순두부탕 사과	닭고기미역죽	토마토크림리조토
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기겉잎볶음 무쌈채부추무침 백김치	흑미밥 간지양파국 돈육구미볶음 숙주나물 백김치	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토리코타샐러드 백김치 파인애플	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 백김치	강황찰쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 백김치
오후 간식	수수부꾸미 우유	계란칼국수 김가루	알감자버터구이 우유	모듬과일(포도, 오렌지, 사과) 우유	올리브치아바타 우유
저녁	찰현미밥 콩가루배추국 소고기표고볶음 백김치	김치계란볶음밥 동태살묵국 다시마튀각 백김치	닭야채볶음밥 다시마된장국 백김치 단감	차수수밥 황태두부국 돈육채소볶음 백김치	페스츰리 우유
간편석식					

푸드니모음지원재단 이현주 영양사 작성



2026년 10월 포키즈 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 상김치, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				만두국	소고기청경채죽 당근스틱
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가지미구이 숙갓나물 배추김치	찰쌀밥 견새우묵국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기
오후 간식				채소비빔국수 스트링치즈	발효버터 소금빵 우유
저녁				돈육숙주덮밥 미역원장국 애호박나물 백김치	카스텔라 우유
간편석식					
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자지즈죽	새우채소죽	브로컬리치즈스프 조각식빵	
점심	대체육일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치 배	강황잡쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기	한글날
오후 간식		단호박점/메이플시럽 우유	불고기버거 우유	모듬과일(감, 배, 파인애플) 우유	
저녁		기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 백김치	돈육계란볶음밥 청국장찌개 구이김 백김치	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 백김치	
간편석식					
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	원샷생선채소죽	사과/크림치즈 우유	새우누룽지죽	편빵 우유	단호박죽 파프리카스틱
점심	찰쌀밥 돌깨우채국 돈육샐러드채조림 콩나물무침 배추김치	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기 단감	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치	강황잡쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치
오후 간식	중편 우유	버섯크림소스푸슬리 무침가주스	우윳갯알/멜론 브리자	새우배추채전 오미자차	모닝빵/아기치즈 우유
저녁	기장밥 두부된장국 오리불고기 백김치	소고기야채덮밥 무채된장국 돌자반 백김치	흑미밥 육개장 두부조림 백김치	돈사태김치덮밥 얼갈이된장국 백김치 오렌지	저당츄레키 우유
간편석식					
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	달걀두죽	바나나 플레인요거트	양송이누룽지스프	소고기두부죽 오이스틱	애호박수제비
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추쌈잎무침 배추김치	차수수밥 견새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치	부리채소영양밥 차들린장찌개 야채계란찜 배추김치 키위	차조밥 유부김치국 가지미구이 치커리배무침 알타리김치	강황잡쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기
오후 간식	백설기 우유	어묵숙갓우동	단호박계란샌드위치 우유	만두탕수 매실차	틀치즈빵 우유
저녁	참치비빔밥 계란두부국 취나물볶음 백김치	흑미밥 돈육김치찌개 새우야채볶음 백김치	찰현미밥 소고기묵국 돈육버섯조림 백김치	닭고기자장밥 근대국 양배추샐러드 백김치	소보루빵 우유
간편석식					
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	배 우유미숫가루	새우순두부탕 사과	닭고기미역죽	토마토크림리조토
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기겉잎볶음 무쌈채추추무침 배추김치	흑미밥 간지양파국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 배추김치	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토로타샐러드 깍두기 파인애플	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 알타리김치	강황잡쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 깍두기
오후 간식	수수부꾸미 우유	계란칼국수 김가루	알감자버터구이 우유	모듬과일(포도, 오렌지, 사과) 우유	올리브치아바타 우유
저녁	찰현미밥 콩가루배춧국 소고기표고볶음 백김치	김치계란볶음밥 동태살묵국 다시마튀각 백김치	닭야채볶음밥 다시마된장국 백김치 단감	차수수밥 황태두부국 돈육채소볶음 백김치	페스츰리 우유
간편석식					

푸르니포복지원재단 이현주 영양사 작성

10월의 식단

< 2026년 10월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2025 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)
- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)
- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.
- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.
- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.
- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.
- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논 하시기 바랍니다.

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	잡알	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	삼치	참치캔(다랑어)				가자미	임연수
러시아산	러시아산			국내산			베트남산		국내산	원양산				미국산	외국산

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넝지, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주							10월 1일	알레르기	10월 2일	알레르기
							목	번호표시	금	번호표시
오전 간식							만둣국	1,5,6,10	소고기청경채죽 당근스틱	5,6,16
점심 							찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치(1-2세: 백김치)	5,6,16 5,6 5,6 9	잡쌀밥 건새우묵국 닭야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기(1-2세: 백김치)	5,6,9 5,6,15 6,12 9
오후 간식							채소비빔국수 스트링치즈	5,6,16 2	발효버터 소금빵 우유	1,2,5,6 2
저녁 							돈육숙주덮밥 미역된장국 애호박나물 백김치	5,6,10,13,18 5,6 5,6 9	카스텔라 우유	1,2,5,6 2
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
2주	10월 5일	알레르기	10월 6일	알레르기	10월 7일	알레르기	10월 8일	알레르기	10월 9일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			감자치즈죽	2	새우채소죽	2,5,6	브로컬리치즈스프 조각식빵	2,5,6 15,16 2,5,6		
점심 	대체휴일		차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치(1-2세: 백김치)	5,6 5,6 5,6,16 9	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치(1-2세: 백김치) 배	5,6,16 5,6 2 9	강황잡쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 깍두기(1-2세: 백김치)	5,6 5,6 5,6 9	한글날	
오후 간식			단호박찜/메이플시럽(1-2세 제외) 우유	2	불고기버거 우유	1,2,5, 6,16 2	모듬과일(감,배,파인애플) 우유	2		
저녁 			기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 백김치	5,6,15 5,6 9	돈육계란볶음밥 청국장찌개 구이김 백김치	1,5,6,10 5,6,10 9	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 백김치	5,6 2,5,6,12, 15,16,18 9		
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	10월 12일	알레르기	10월 13일	알레르기	10월 14일	알레르기	10월 15일	알레르기	10월 16일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	현살생선채소죽	5,6	사과/크림치즈 우유	2 2	새우누룽지죽	5,6,9	편빵 우유	6 2	단호박죽 파프리카스틱	
점심	잡쌀밥 둘깨무채국 돈독살청경채조림 콩나물무침 배추김치(1-2세: 백김치)	 5,6 5,6,10 5,6 9	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 알타리김치(1-2세: 백김치)	 5,6 5,6,15 9	고기등뼈잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 깍두기(1-2세: 백김치) 단감	1,5,6,16 5,6 9	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 배추김치(1-2세: 백김치)	 5,6,16 5,6 5,6 9	강황잡쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 배추김치(1-2세: 백김치)	 5,6,10 5,6 5,6 9
오후 간식	(1-2세) 찐고구마/우유 (3-5세) 증편/우유	 2	버섯크림소스푸실리 무첨가주스	2,5,6,1 5,16	우엉겅잎밥/ 멜론 보리차	5,6	새우배추채전 오미자차	1,5,6,9	모닝빵/아기치즈 우유	1,2,5,6 (2) 2
저녁	기장밥 두부된장국 오리불고기 백김치	 5,6 5,6 9	소고기야채덮밥 무채된장국 돌자반 백김치	5,6,16 5,6 9	흑미밥 육개장 두부조림 백김치	 5,6,16 5,6 9	돈사태김치덮밥 얼갈이된장국 백김치 오렌지	5,6,9,10 5,6 9	저당틀케익 우유	1,2,5,6 2
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
4주	10월 19일	알레르기	10월 20일	알레르기	10월 21일	알레르기	10월 22일	알레르기	10월 23일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭죽두죽	5,6,15	바나나 플레인요거트	 2	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16	소고기두부죽 오이스틱	5,6,16	애호박수제비	5,6
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추겉잎무침 배추김치(1-2세: 백김치)	 5,6,9 5,6,10 5,6 9	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치(1-2세: 백김치)	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치(1-2세: 백김치) 키위	5,6 5,6,16 1,9 9	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 알타리김치(1-2세: 백김치)	 5,6,9 5,6 5,6 9	강황잡쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 깍두기(1-2세: 백김치)	 5,6 1,2,5,6, 10,12 5,6 9
오후 간식	(1-2세)권자/아기치즈/우유 (3-5세) 백설기/우유	2 2	어묵숙갓우동	1,5,6	단호박계란샌드위치 우유	1,2,5,6 2	만두탕수 매실차	1,5,6,10	틀치즈빵 우유	2,5,6 2
저녁	참치비빔밥 계란두부국 취나물볶음 백김치	5,6, 1,5,6 5,6 9	흑미밥 돈육김치찌개 새우야채볶음 백김치	 5,6,9,10 5,6,9 9	찰현미밥 소고기묵국 돈육버섯조림 백김치	 5,6,16 5,6,10 9	닭고기자장밥 근대국 양배추샐러드 백김치	2,5,6,10 15,16 5,6 1,5 9	소보루빵 우유	1,2,4,5,6 2
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

10월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	10월 26일	알레르기	10월 27일	알레르기	10월 28일	알레르기	10월 29일	알레르기	10월 30일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기채소죽	5,6,16	배 우유미숫가루	2,5,6	새우순두부탕 사과	5,6,9	닭고기미역죽	5,6,15	토마토크림리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		흑미밥		돈육단호박카레라이스	2,5,6,10, 12,16,18	기장밥		강황참쌀밥	
	애호박된장국	5,6	감자양파국	5,6	두부청경채된장국	5,6	김치콩나물국	5,6,9	소고기버섯국	5,6,16
	오리고기갯잎볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	양상추토마토리코타샐러드	2,5,6, 12	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10
	무쌈채부추무침	5,6	숙주나물	5,6	깍두기(1-2세: 백김치)	9	연근조림	5,6	돌자반	
	배추김치(1-2세: 백김치)	9	배추김치(1-2세: 백김치)	9	파인애플		알타리김치(1-2세: 백김치)	9	깍두기(1-2세: 백김치)	9
오후 간식	수수부꾸미 우유	5,6 2	계란칼국수 김가루	1,5,6	알감자버터구이 우유	2,5,6 2	모듬과일(포도,오렌지,사과) 우유	2	올리브치아바타 우유	2,5,6 2
저녁 	찰현미밥		김치계란볶음밥	1,5,6,9	닭야채볶음밥	5,6,13, 15,18	차수수밥		페스츄리	1,2,5,6
	콩가루배춧국	5,6	동태살뭇국	5,6	다시마된장국	5,6	황태두부국	5,6	우유	2
	소고기표고볶음	5,6,16	다시마튀각		백김치	9	돈육채소볶음	5,6,10		
	백김치	9	백김치	9	단감		백김치	9		
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
매뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성