

기관명	국공립키즈야드어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	

10월 식단표

(만1~2세, 만3~5세 통합)



날짜/요일				1[목]	2[금]	
오전간식	▶ 🍎 : 자연간식			검은콩죽⑤⑥	청경채죽⑤	
점심	▶ 🍷 저염메이 : 저염메뉴(1회) / 국→승능(2회) ▶ 백김치는 만0~1세 대체식입니다. ▶ 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.			▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드+ 이탈리안드레싱 깍두기⑨/백김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부간장조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
오후간식	▶ 단체급식 특성상 개인맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있을 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.			김주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩⑫⑬	
열량/단백질 만1~2세				411/16	436/13	
만3~5세				632/25	630/19	
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수] 생일파티	8[목]	9[금]	
오전간식				배추죽	한글날	
점심	대체휴일			수수밥 미역국⑤⑥ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤⑥ (영아:청포묵무침⑤⑥) 깍두기⑨/백김치⑨		
오후간식				어묵탕⑤⑥		
열량/단백질 만1~2세				405/16		
만3~5세				602/24		
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	
오전간식	순두부죽⑤	새우살죽⑨	볶음검정깨죽	달걀영양죽⑮	병아리콩죽	
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 땅콩우영조림④⑤⑥ (영아:우영조림⑤⑥) 깍두기⑨/백김치⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	참쌀현미밥 무채국⑤⑥ 오징어간장두루치기⑤⑥⑰ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 두부된장찌개⑤⑥ 느타리참치전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	카스테라①②⑤⑥ 우유②	🍎찐감자 등굴레차	쿠키①②⑥ 우유②	수제비⑥	
열량/단백질 만1~2세	397/12	411/17	412/15	407/14	434/15	
만3~5세	636/20	640/26	617/23	679/24	668/24	
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	
오전간식	누룽지죽	달걀채소죽①	당근죽	녹두죽	시금치죽	
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 닭봉마늘조림⑤⑥⑮ (영아:닭봉조림⑤⑥) 김구이 배추김치⑨/백김치⑨	밥밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩⑫ 배추묵국 매추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	기장밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	
오후간식	쌀국수⑤⑥⑫	🍎멜론 두유⑤	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	🍎찐단호박 옥수수차	팬케이크①⑤⑥ 등굴레차	
열량/단백질 만1~2세	393/14	414/20	438/17	391/17	410/17	
만3~5세	638/25	607/29	629/24	665/31	640/26	
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	
오전간식	아욱죽⑤⑥	치즈죽②	황태죽⑤⑥	연근죽	미역죽⑤⑥	
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 쇠고기무국⑫ 달걀찜① 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 감자다시마국 꽃말샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭다리살데리야끼구이⑤⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	기장밥 승능 파프리카쇠고기볶음⑤⑥⑩⑫ 견과류멸치조림⑤⑥ (영아:멸치조림⑤⑥) 배추김치⑨/백김치⑨	
오후간식	미니치즈롤인①②⑥ 우유②	🍎샤인머스켓 우유②	유과⑤⑥ 두유⑤	후리가케주먹밥⑤⑥ 매실차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
열량/단백질 만1~2세	421/15	439/11	412/16	414/15	412/15	
만3~5세	631/23	659/16	646/25	651/24	632/24	

원산지 표시	쌀				콩			쇠고기 [국내산 (한우·육우·젖소)표기 필수]				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미	누룽지	현미	두부	순두부	연두부	국거리용		볶음 및 찜류					배추	고춧가루
	국내산				국내산			국내산(한우)				국내산		국내산(얼갈이,봄동)		
	수산물				가공품 (식육·수산)	참치	훈제오리		미트볼		크래미	너비아니				
	삼치	새우	황태,명태	오징어		다랑어	오리고기	닭고기	돼지고기	연육	돼지고기					
	국내산	중국산	러시아산	국내산		원양산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산					

기관명	국공립키즈야드어린이집		
발행일	2026. 9. 15.		
작성자	영양팀	감수	

10월 식단표

(만1~2세, 3-5세 연장식)



날짜/요일				1[목]	2[금]
저녁	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲참			수수밥 근대된장국⑤⑥ 간장해물채소볶음 ⑤⑥⑨⑰ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 두부미역국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질				302/16	308/14
만1~2세					
만3~5세				302/16	308/14
날짜/요일	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]
저녁	대체휴일	백미밥 쇠고기당면국⑥ 임연수구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 바지락청국장⑤⑥⑩ 돈육공나물불고기⑤⑥⑩ (영아:돈육불고기⑤⑥⑩) 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 달걀김국① 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 명엽채양념볶음⑤⑥ 배추김치⑨	한글날
열량/단백질		339/14	327/16	432/24	
만1~2세					
만3~5세		339/14	431/15	432/24	
날짜/요일	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
저녁	수수밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 근대들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 표고버섯된장찌개⑤⑥ 부추달걀찜① 연근아몬드볶음⑤⑥ (연근볶음⑤) 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑤⑰ 쇠고기참살구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참치김치국⑤⑥⑨ 떡갈비⑤⑥⑩⑫ 사과양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	358/11	377/15	338/14	362/12	388/20
만1~2세					
만3~5세	358/11	377/15	352/15	362/12	388/20
날짜/요일	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
저녁	수수밥 다시마무맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 채소전 배추김치⑨	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ (돈육볶음⑤⑥⑩) 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우살맑은국⑨ 닭살구이⑤⑮ 오이지무침 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	261/11	401/14	309/21	529/18	310/11
만1~2세					
만3~5세	261/11	328/17	309/21	529/18	310/11
날짜/요일	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
저녁	흑미밥 가지양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 취나물된장무침⑤⑥ (영아:취나물무침⑤⑥) 깍두기⑨	기장밥 홍합탕⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑨ 버섯쇠불고기⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	참쌀현미밥 갈비탕 ⑩ 두부구이⑤ 건파래볶음 깍두기⑨	백미밥 비지찌개⑤⑨ 유정란달걀장조림①⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨
열량/단백질	328/15	370/21	272/11	357/14	368/13
만1~2세					
만3~5세	331/15	370/21	272/11	357/14	368/13

원산지표시	쌀				콩			쇠고기 (국내산 (한우·육우·젖소)표기 필수)		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미	누룽지	현미	두부	콩비지	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	국내산				국내산			국내산(한우)		국내산		국내산		
	수산물							가공품 (식육·수산)	동그랑땡	참치	떡갈비	돈까스		
	오징어		삼치		새우				돼지고기	다랑어	돼지고기	돼지고기		
	국내산		국내산		중국산				국내산	원양산	국내산	국내산		