



2026년 10월 (0세) 식단

(★만0세 이유식 식단은 간을 하지 않고 작게 다져 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				소고기죽 같은사과	소고기야채죽 같은사과
점심				찰현미진밥 소고기버섯국 연어구이 오이무침 백김치	진밥 감자맑은국 닭야채볶음 양배추나물 백김치
오후 간식				고구마죽	단호박죽
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자아기치즈죽② 같은배	브로컬리죽 ***	소고기야채죽⑨ 같은사과	
점심	대체휴일	차조진밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지볶음 백김치	소고기콩나물진밥 황태두부국⑤ 연근볶음 백김치 같은굴	참쌀진밥 팽이버섯맑은국 파채불고기 무나물 백김치	한글날
오후 간식		소고기양파죽	닭야채죽 요미요미보리차	야채죽	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	소고기야채죽 같은사과	밤죽 같은배	연두부죽 ***	소고기미역죽 ***	녹두죽 같은포도
점심	참쌀진밥 들깨무채국 돈육안심야채볶음 콩나물무침 백김치	찰현미진밥 백김치콩나물국 소고기버섯불고기 오이무침 백김치	진밥 소고기무국 애호박볶음 백김치 같은바나나	흑미진밥 소고기무국 닭안심야채볶음 양배추나물 백김치	진밥 순살감자맑은탕⑩ 두부구이⑤ 무나물 백김치
오후 간식	참쌀타락죽	소고기양송이죽	애호박양파죽	닭안심죽 같은굴	두부죽
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	야채죽 같은배	타락죽 같은바나나	연두부죽 ***	잡곡죽 ***	소고기야채죽 같은사과
점심	기장진밥 두부호박맑은국⑤⑨ 돈육등심볶음 감자볶음 백김치	차수수진밥 아욱국 순살닭다리살볶음 청포묵무침 백김치	다진뿌리채소영양진밥 두부맑은국 연두부 백김치 같은사과	차조진밥 유부백김치국 돈육야채볶음 무나물 백김치 같은굴	팽이버섯맑은국 소고기야채진밥 오이볶음 백김치 요미요미보리차
오후 간식	감자양파죽	닭야채죽	소고기죽	단호박죽	밤죽
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기야채죽 같은배	감자아기치즈죽⑥ 같은사과	밤죽 ***	순두부죽 같은사과	단호박죽 같은바나나
점심	차수수진밥 애호박맑은국 소고기야채볶음 무나물 백김치	흑미진밥 맑은두부국 돈육안심볶음 콩나물무침 백김치	소고기애호박진밥 감자맑은국 연두부 백김치 같은사과	참쌀진밥 갈비탕①⑤ 연근볶음 가지나물 백김치	진밥 소고기버섯국 다진고기두부조림⑤ *** 백김치
오후 간식	야채죽	두부죽	소고기야채죽	잡곡죽	소고기양파죽



2026년 10월 (유아) 식단

(★만 1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				콩나물국밥 골드키위	소고기야채죽 사과
점심				찰현미밥 소고기버섯국 연어구이 오이무침 배추김치	밥 참치김치국 닭야채볶음 양배추나물 배추김치
오후 간식				찐고구마 우유②(두유)	증편(영아:단호박찜) 우유②(두유)
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자치즈죽② 배	브로컬리치즈스프② 조각식빵①②⑥/우유②(두유)	새우야채죽⑨ 단감	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	소고기콩나물밥 황태두부국⑤ 연근샐러드 배추김치 굴	참쌀밥 팽이버섯된장국 파채불고기 상추무침 배추김치	한글날
오후 간식		슈크림빵①②⑥ 우유②(두유)	후라이드치킨⑥⑩ 유기농요구르트②	노란호박전⑥ 우유②(두유)	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	소고기야채죽 사과	밤죽 배	스크램블에그①②(연두부) 오렌지주스	소고기미역국(밥) 깍두기	녹두죽 포도
점심	참쌀밥 들깨무채국 수제등심탕수육⑤⑥⑩⑪ 콩나물무침 배추김치	찰현미밥 김치콩나물국 소고기버섯불고기 오이무침 깍두기	고기등뼈쌀국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 배추김치 바나나	흑미밥 소고기무국 닭봉구이 양배추사과무침 배추김치	밥 순살감자탕⑩ 두부구이⑤ 김자반 배추김치
오후 간식	모닝빵①②⑥/아기치즈② 우유②(두유)	미트스파게티⑥⑪ 우유②(두유)	우영갯잎밥 보리차	배추전⑤⑥ 굴	약밥(19) 우유②(두유)
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	야채죽 배	바나나 플레인요거트②	프렌치토스트①②⑥ 우유②(두유)	황태국(밥) 백김치	소고기야채죽 사과
점심	기장밥 두부호박새우젓국⑤⑨ 돈육불고기 상추갯잎무침 배추김치	차수수밥 아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치	부리채소영양밥 차돌면장찌개 야채계란찜①(연두부) 배추김치 키위	차조밥 유부김치국 수제돈가스①⑥⑩ 치커리배무침 깍두기 굴	팽이버섯된장국 날치알김치볶음밥 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 깍두기 어린이주스
오후 간식	미니치즈롤①②⑥ 우유②(두유)	어묵숙갓우동 저염단무지	고기만두⑤⑥⑩ 우유②(두유)	단호박계란샌드위치①②⑥ 우유②(두유)	콩설기(영아:찐밤) 우유②(두유)
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기야채죽 배	감자치즈죽⑥ 단감	찐밥 두유⑤	순두부국(밥) 사과	단호박죽 방울토마토⑫
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기갯잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육주꾸미볶음 콩나물무침 배추김치	소고기짜장밥 두부된장국⑤ 계란후라이①(연두부) 배추김치 파인애플	참쌀밥 갈비탕①⑤ 연근조림 가지나물 석박지	밥 소고기버섯국 다진고기두부조림⑤ 돌자반 배추김치
오후 간식	단팥빵①②⑥ 우유②(두유)	계란칼국수(칼국수)①⑥ 김가루	불고기버거②⑥ 우유②(두유)	새우버터구이⑨ 우유②(두유)	수수부꾸미②⑤⑥ 우유②(두유)