2026년 10월 식단표(영아 1~2세)

*총열량:550~600kcal(영아), 720~750kcal(유아)
*저염실천: 국염도(0.4%~0.5%)
*작성자:영양사 이현정 (면허번호:55449)

늦은간식안내
급식시간:오후5:30~
월~금:우유(100ml,200ml), 두유(140ml)
급식스페셜
생일파티(9/16)
가을열매데이(9/15)
신메뉴
바쿠테(9/21)
카스테라에그마요샌드위치(9/28)

* 영아반 급간식 주요사항 *
- 오전 간식 : 생과일, 생채소류(영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태)
- 점심 : 국(고춧가루 등의 사용을 제한한 맵지 않은 형태)
  주부찬 및 나물류(영아들의 급식에 용이한 크기의 자른 형태, 육류 및 가금류의 뼈가 제거된 형태, 고춧가루 등의 사용을 제한하여 맵지 않은 형태 김치-백김치)
- 오후 간식 : 영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태

날짜	1(목)	2(금)
오전간식	닭살채소죽/바나나(15)	양배추죽/사과
점심	**일품식단** 짜장덮밥(2.5.6.10.15.16) 달걀팽이버섯국(1) 탕수육(5.6.10) 한라봉소스샐러드(1) 백김치(9)	잡곡밥 시금치된장국(5) 한우버섯불고기(5.6.16) 고구마줄기볶음(5) 콩나물무침 백김치(9)
오후간식	들기름메밀비빔국수/엔요요쿠르트(2.3.6)	붕어빵/우유(1.2.5.6)

날짜	5(월)-대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날
오전간식		누룽지죽/바나나	미역채소죽/토마토(12)	단팥죽/귤	
점심		잡곡밥 얼갈이된장국(5) 돈부추깻잎전(5.6.10) 메추리알장조림(1.5.6) 배무생채 백김치(9)	백미밥 감자양파국 제육파채불고기(5.6.10) 탕평채(1.5.6.10) 오이지무침 백김치(9)	**일품식단** 돈장조림달걀비빔밥(1.5.6.10) 김칫국(9) 미트볼채소조림(5.6.10.12.13.16) 가지애호박나물 백김치(9)	
오후간식		유부초밥/유기농보리차(1.5.6)	치즈쿼사디아/우유(1.2.5.6.10.12)	토마토스파게티/유기농요쿠르트(2.5.6.12)	

날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)-가을열매데이	16(금)-생일파티
오전간식	옥수수스프&치즈/단감(1.5.6.15.16)	콩죽/바나나(5)	녹두죽/배	서리태죽/사과(5)	야채죽/짜요&스틱파프리카(2)
점심	백미밥 유부주머니국(5.6.10.16) 안동찜닭(5.6.15) 연두부&양념장(5.6) 미역줄기볶음(5) 백김치(9)	잡곡밥 근대된장국(5) 돈채소불고기(5.6.10) 쫄면채소무침(6) 브로콜리참깨소스무침(4.5.6) 백김치(9)	백미밥 안매운육개장(5.6.16) 달콤닭강정(1.5.6.15.16) 양상추사과무침 버섯무나물(5) 백김치(9)	**일품식단** 고구마나물밥&양념장(5.6) 온도토리묵국(9) 물만두&간장(5.6.10.16) 단호박범벅(1.2) 백김치(9)	잡곡밥 들깨미역국(5) 한식잡채(5.6.10) 새우살달걀찜(1.9) 구이김 백김치(9)
오후간식	찐달걀/식혜(1)	김치볶음밥/쥬스(5.9)	감자채전/우유(2.5.6)	짜장면/유기농요쿠르트(2.5.6.10.15.16)	케익/우유(1.2.6)

날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	누룽지죽/바나나	흑임자죽/배	시금치된장죽/토마토(5.12)	컬리플라워죽/단감	전복살채소죽/사과
점심	백미밥 콩나물국 수육(5.6.10) 상추쌈&저염양념쌈장(5.6) 잔멸치볶음(5) 백김치(9)	잡곡밥 콩비지찌개(5.6.9.10) 모짜렐라치즈생선까스(1.2.5.6) 마카로니콘샐러드(1.5.6) 미나리숙주나물 백김치(9)	백미밥 바쿠테(10) 메추리알볼어묵장조림(1.5.6.18) 감자채볶음(5) 참나물무침 백김치(9)	**일품식단** 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.15.18) 유부장국(5.6) 돈육버섯불고기(5.6.10) 포도무피클 백김치(9)	잡곡밥 콩나물국(9) 한우두부조림(5.6.16) 오징어실채볶음(5.17) 시래기된장나물(5) 백김치(9)
오후간식	찐고구마/대추차	김가루채소주먹밥/유기농보리차	찐빵/우유(1.2.6)	크림스파게티/유기농요쿠르트(2.5.6.10)	무화과쨈팬케익/우유(1.2.5.6)

날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	양송이스프&모닝빵/바나나(2.5.6.15.16)	한우채소죽/단감(16)	단호박죽/사과	치즈채소죽/토마토(2.12)	옥수수죽/유기농치즈&스틱당근(2)
점심	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림(5.6.15) 실곤약채소무침(5.6) 근대된장나물(5) 백김치(9)	잡곡밥 시래기된장국(5) 새우튀김&소스(1.5.6.9) 곤약버섯장조림 미역오이초무침(5.6) 백김치(9)	백미밥 황태콩나물국(9) 돈사태채소찜(5.6.10) 새송이파프리카볶음(5) 시금치나물 백김치(9)	**일품식단** 김밥볶음밥(1.5.6.10) 버섯두부국(5) 닭살채소조림(5.6.15) 무채장아찌무침(5.6) 백김치(9)	잡곡밥 아욱된장국(5) 두부두루치기(5.6.10) 파래자반 고구마줄기볶음(5) 백김치(9)
오후간식	찐만두/우유(2.5.6.10.15.16)	불고기주먹밥/유기농보리차(5.6.10)	카스테라에그마요샌드위치/우유(1.2.5.6)	잔치국수/유기농요쿠르트(2.5.6)	한과/우유(2.5)

식재료 원산지 표시
-소고기:한우(국내산)/돼지고기:국내산/가금류(닭/오리):국내산
-콩류가공품(두부,콩국수,콩비지):국내산
-백미,찹쌀,죽,누룽지,잡곡:국내산
-배추김치:국내산(배추,얼갈이,열무,봄동 등),고추가루(국내산)
-고추가루,고추:국내산
-넙치(광어).고등어,삼치,아귀,달고기,방어,꽃게,오징어,쭈꾸미.전복:국내산
-오징어채,진미채:수입산(칠레,페루)
-명태,코다리,황태:수입산(러시아)
-탕수육(돼지:국내산)/미트볼(돼지:국내산)/닭강정(닭:국내산)/물만두(돼지:국내산)/찐만두(돼지:국내산)

알레르기유발식품(식약처 고시)
(1)난류,(2)우유,(3)메밀,(4)땅콩,(5)대두,(6)밀,(7)고등어,(8)게,(9)새우,(10)돼지고기,(11)복숭아,(12)토마토,(13)아황산류,(14)호두,(15)닭고기,(16)쇠고기,(17)오징어,(18)조개류,(19)잣

연령	1일기준 열량 (kcal)	1일기준 단백질(g)	식사구분(kcal)					식단제공열량 (간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
만1~2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1,000kcal±50
만3~5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1,400kcal±50

세종국책연구단지 누리뜰어린이집

*상기 식단표는 식품 수급 상황에 따라 변경될수 있으며,변경사항은 키즈노트 알림에 공지합니다.

2026년 10월 식단표(유아 3~5세)

*총열량:550~600kcal(영아), 720~750kcal(유아)
*저염실천: 국염도(0.4%~0.5%)
*작성자:영양사 이현정 (면허번호:55449)

날짜	**늦은간식안내**	* 영아반 급간식 주요사항 *	1(목)	2(금)
오전간식	급식시간:오후5:30~ 월~금:우유(100ml,200ml), 두유(140ml) **급식스페셜** 생일파티(9/16) 가을열매데이(9/15) **신메뉴** 바쿠테(9/21) 카스테라에그마요샌드위치(9/28)	· 오전 간식 : 생과일, 생채소류(영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태) · 점심 : 국(고춧가루 등의 사용을 제한한 맵지 않은 형태) 주부찬 및 나물류(영아들의 급식에 용이한 크기의 자른 형태, 육류 및 가금류의 뼈가 제거된 형태, 고춧가루 등의 사용을 제한하여 맵지 않은 형태 김치·백김치) · 오후 간식 : 영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태	닭살채소죽/바나나(15)	양배추죽/사과
점심			**일품식단** 짜장덮밥(2.5.6.10.15.16) 달걀팽이버섯국(1) 탕수육(5.6.10) 한라봉소스샐러드(1) 깍두기(9)	잡곡밥 시금치된장국(5) 한우버섯불고기(5.6.16) 고구마줄기볶음(5) 콩나물무침 배추김치(6.9)
오후간식			들기름메밀비빔국수/ 엔요요쿠르트(2.3.6)	붕어빵/우유(1.2.5.6)

날짜	5(월)-대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날
오전간식		누룽지죽/바나나	미역채소죽/토마토(12)	단팥죽/귤	
점심		잡곡밥 얼갈이된장국(5) 돈부추깻잎전(5.6.10) 메추리알장조림(1.5.6) 배무생채 깍두기(9)	백미밥 감자양파국 제육파채불고기(5.6.10) 탕평채(1.5.6.10) 오이지무침 아삭토마토김치(5.6.9.12)	**일품식단** 돈장조림달걀비빔밥(1.5.6.10) 김칫국(9) 미트볼채소조림(5.6.10.12.13.16) 가지애호박나물 깍두기(9)	
오후간식		유부초밥/유기농보리차(1.5.6)	치즈쿼사디아/우유(1.2.5.6.10.12)	토마토스파게티/ 유기농요쿠르트(2.5.6.12)	

날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)-가을열매데이	16(금)-생일파티
오전간식	옥수수스프&치즈/단감(1.5.6.15.16)	콩죽/바나나(5)	녹두죽/배	서리태죽/사과(5)	야채죽/짜요&스틱파프리카(2)
점심	백미밥 유부주머니국(5.6.10.16) 안동찜닭(5.6.15) 연두부&양념장(5.6) 미역줄기볶음(5) 배추김치(6.9)	잡곡밥 근대된장국(5) 돈채소불고기(5.6.10) 쫄면채소무침(6) 브로콜리참깨소스무침(4.5.6) 깍두기(9)	백미밥 안매운육개장(5.6.16) 달콤닭강정(1.5.6.15.16) 양상추사과무침 버섯무나물(5) 아삭채식김치(5.6.12)	**일품식단** 고구마나물밥&양념장(5.6) 온도토리묵국(9) 물만두&간장(5.6.10.16) 모듬견과볶음(5) 깍두기(9)	잡곡밥 들깨미역국(5) 한식잡채(5.6.10) 새우살달걀찜(1.9) 구이김 총각김치(6.9)
오후간식	찐달걀/식혜(1)	김치볶음밥/쥬스(5.9)	감자채전/우유(2.5.6)	짜장면/유기농요쿠르트(2.5.6.10.15.16)	케익/우유(1.2.6)

날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	누룽지죽/바나나	흑임자죽/배	시금치된장죽/토마토(5.12)	컬리플라워죽/단감	전복살채소죽/사과
점심	백미밥 콩나물국 수육(5.6.10) 상추쌈&저염양념쌈장(5.6) 잔멸치볶음(5) 배추김치(6.9)	잡곡밥 콩비지찌개(5.6.9.10) 모짜렐라치즈생선까스(1.2.5.6) 마카로니콘샐러드(1.5.6) 미나리숙주나물 깍두기(9)	백미밥 바쿠테(10) 메추리알볼어묵장조림(1.5.6.18) 감자채볶음(5) 참나물무침 아삭토마토김치(5.6.9.12)	**일품식단** 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.15.18) 유부장국(5.6) 돈육버섯불고기(5.6.10) 포도무피클 깍두기(9)	잡곡밥 콩나물국(9) 한우두부조림(5.6.16) 오징어실채볶음(5.17) 시래기된장나물(5) 배추김치(6.9)
오후간식	찐고구마/대추차	김가루채소주먹밥/유기농보리차	찐빵/우유(1.2.6)	크림스파게티/유기농요쿠르트(2.5.6.10)	무화과쨈팬케익/우유(1.2.5.6)

날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	양송이스프&모닝빵/바나나(2.5.6.15.16)	한우채소죽/단감(16)	단호박죽/사과	치즈채소죽/토마토(2.12)	옥수수죽/유기농치즈&스틱당근(2)
점심	백미밥 감자국 닭살데리야끼조림(5.6.15) 실곤약채소무침(5.6) 근대된장나물(5) 배추김치(6.9)	잡곡밥 시래기된장국(5) 새우튀김&소스(1.5.6.9) 곤약버섯장조림 미역오이초무침(5.6) 깍두기(9)	백미밥 황태콩나물국(9) 돈사태채소찜(5.6.10) 새송이파프리카볶음(5) 시금치나물 아삭채식김치(5.6.12)	**일품식단** 김밥볶음밥(1.5.6.10) 버섯두부국(5) 닭살채소조림(5.6.15) 무채장아찌무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥 아욱된장국(5) 두부두루치기(5.6.10) 파래자반 고구마줄기볶음(5) 총각김치(6.9)
오후간식	찐만두/우유(2.5.6.10.15.16)	불고기주먹밥/유기농보리차(5.6.10)	카스테라에그마요샌드위치/우유(1.2.5.6)	잔치국수/유기농요쿠르트(2.5.6)	한과/우유(2.5)

식재료 원산지 표시

-소고기:한우(국내산)/돼지고기:국내산/가금류(닭/오리):국내산
-콩류가공품(두부,콩국수,콩비지):국내산
-백미,찹쌀,죽,누룽지,잡곡:국내산
-배추김치:국내산(배추,얼갈이,열무,봄동 등),고추가루(국내산)
-고추가루,고추:국내산
-넙치(광어),고등어,삼치,아귀,달고기,방어,꽃게,오징어,쭈꾸미.전복:국내산
-오징어채,진미채:수입산(칠레,페루)
-명태,코다리,황태:수입산(러시아)
-탕수육(돼지:국내산)/미트볼(돼지:국내산)/닭강정(닭:국내산)/물만두(돼지:국내산)/찐만두(돼지:국내산)

알레르기유발식품(식약처 고시)
(1)난류,(2)우유,(3)메밀,(4)땅콩,(5)대두,(6)밀,(7)고등어,(8)게,(9)새우,(10)돼지고기,(11)복숭아,(12)토마토,(13)아황산류,(14)호두,(15)닭고기,(16)쇠고기,(17)오징어,(18)조개류,(19)잣

연령	1일기준 열량 (kcal)	1일기준 단백질(g)	식사구분(kcal)					식단제공열량 (간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
만1~2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1,000kcal±50
만3~5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1,400kcal±50

*상기 식단표는 식품 수급 상황에 따라 변경될수 있으며,변경사항은 키즈노트 알림에 공지합니다.

새종국책연구단지 누리뜰어린이집