

2026년 10월 식단표 (영아용)

<면허번호- 153634>

일자				1일(화)	2일(수)
오전간식				달걀당근죽①/샤인머스켓 (108.5/3.9)	단호박죽/사과 (62.3/1.1)
점심				백미밥 한우미역국⑤⑥⑬ 쭈꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (165.2/5.5)	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 김치백김치⑤⑨ (171.5/7.2)
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/ 매실차 (145.6/5.0)	프랜치토스트①②⑤⑥/ 우유② (133.0/4.2)
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식		배추죽/메론 (58.8/1.3)	타락죽②/바나나 (63.7/1.2)	닭살채소죽⑮/배 (91.0/3.2)	
점심		잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (186.9/8.6)	*일품요리 간장재육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치백김치⑤⑨ (185.5/6.3)	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (204.4/8.5)	
오후간식		찐단호박/우유② (57.4/2.5)	핫도그①②⑤⑥/우유② (105.7/3.7)	크림우동②⑤⑥⑩/ 배도라지주스 (91.0/1.8)	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 생일파티	16일(금)
오전간식	떠먹는요구르트②/배 (55.3/1.9)	모듬채소죽/사과 (107.1/1.9)	한우채소죽⑮/단감 (133.0/3.4)	청경채죽/샤인머스켓 (63.0/1.2)	김가루죽/바나나 (98.7/4.3)
점심	잡곡밥 소고기청국장⑤⑥⑬ 삼치살카레구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (152.6/8.0)	백미밥 당근스프②⑤⑥⑬⑮ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (177.8/6.2)	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑪ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 김치백김치⑤⑨ (168.7/7.6)	백미밥 한우미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨ (178.4/6.8)	잡곡밥 들깨시래국⑤ 돈육육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥⑩ 무생채 김치백김치⑤⑨ (176.4/4.9)
오후간식	김가루주먹밥⑤/ 동굴레차 (110.6/3.0)	찐고구마/우유② (119.0/2.9)	쌀국수⑮/요구르트② (57.4/1.3)	생일케이크①②⑤⑥/ 우유② (73.8/2.2)	크로와상①②⑤⑥/ 우유② (116.2/4.3)
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수) 한울항	22일(목)	23일(금)
오전간식	시리얼+우유②/방울토 마토 (148.4/2.8)	한우참깨죽⑮/키위 (160.3/3.7)	영양닭죽⑮/귤 (42.0/1.8)	달걀죽①/배 (79.1/2.8)	누룽지죽/파인애플 (61.6/1.3)
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (154.7/6.2)	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ (산)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (202.3/11.1)	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (178.5/6.9)	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수옛장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 깍두기⑤⑨ (214.2/10.6)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (175.7/6.3)
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차 (85.4/1.8)	삶은달걀①/식혜 (121.8/6.2)	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유② (79.8/2.2)	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /요구르트② (127.4/4.1)	치즈롤빵①②⑤⑥/ 우유② (91.0/3.6)
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 부모참여
오전간식	짜먹는요구르트②/배 (31.5/1.5)	한우흑임자죽⑮/바나나 (125.3/2.9)	치즈죽②/귤 (89.6/2.2)	잔멸치죽/샤인머스켓 (121.8/4.8)	 학부모 참여수업 '함께 만드는 맛있는 하루'
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (186.2/8.3)	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 치킨가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (154.0/5.2)	*일품요리 한우곤드레나물밥&양념장⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ (산)고구마새우김밥스전⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (195.3/6.3)	백미밥 달걀탕① 한우불고기⑤⑥⑬ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑨ (232.4/11.7)	
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/ 옥수수차 (124.6/3.4)	찐감자/우유② (67.9/3.0)	마들렌①②⑤⑥/우유② (79.8/3.6)	볶음우동⑤⑥/ 오미자차 (86.1/2.1)	

2026년 10월 식단표 (유아용)

<면허번호 - 153634>

일자				1일(화)	2일(수)
오전간식				달걀당근죽①/샤인머스켓 (155.0/5.5)	단호박죽/사과 (89.0/1.6)
점심				백미밥 한우미역국⑤⑥⑬ 쭈꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (236.0/7.9)	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (245.0/10.3)
오후간식				들기름매밀국수③⑤⑥/ 매실차 (208.0/7.2)	프랜치토스트①②⑤⑥/ 우유② (190.0/6.0)
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식		배추죽/매론 (84.0/1.9)	타락죽②/바나나 (91.0/1.7)	닭살채소죽⑤/배 (130.0/4.6)	
점심		잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (267.0/12.3)	*일품요리 간장재육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤ ⑥⑬ 김치,백김치⑤⑨ (265.0/9.0)	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (292.0/12.1)	
오후간식		찐단호박/우유② (82.0/3.5)	핫도그①②⑤⑥/우유② (207.0/6.9)	크림우동②⑤⑥⑩/ 배도라지주스(130.0/2.5)	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 생일파티	16일(금)
오전간식	떠먹는요구르트②/배 (79.0/2.7)	모듬채소죽/사과 (153.0/2.7)	한우채소죽⑬/단감 (190.0/4.9)	청경채죽/샤인머스켓 (90.0/1.7)	김가루죽/바나나 (141.0/6.2)
점심	잡곡밥 소고기청국장⑤⑥⑬ 삼치살카레구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (218.0/11.4)	백미밥 당근스프②⑤⑥⑬⑬ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (254.0/8.9)	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑫ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 김치,백김치⑤⑨ (241.0/10.8)	백미밥 한우미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑫ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨ (308/11.3)	잡곡밥 들깨시래국⑤ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥⑩ 무생채 김치,백김치⑤⑨ (252.0/7.0)
오후간식	김가루주먹밥⑤/ 동굴레차 (158.0/4.3)	찐고구마/우유② (170.0/4.2)	쌀국수⑩/요구르트② (82.0/1.9)	생일케이크①②⑤⑥/ 우유② (233.0/6.9)	크로와상①②⑤⑥/ 우유② (166.0/6.1)
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수) 한울향	22일(목)	23일(금)
오전간식	시리얼+우유②/방울토 마토 (212.0/4.0)	한우참깨죽⑩/키위 (229.0/5.3)	영양닭죽⑤/굴 (60.0/2.6)	달걀죽①/배 (113.0/4.0)	누룽지죽/파인애플 (88.0/1.9)
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (221.0/8.9)	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ (산)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (289.0/15.8)	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (255.0/9.8)	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수옛장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 깍두기⑤⑨ (306.0/15.1)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (251.0/9.0)
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차 (122.0/2.6)	삶은달걀①/식혜 (174.0/8.9)	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유② (114.0/3.2)	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑫ ⑩/요구르트② (182.0/5.9)	치즈롤빵①②⑤⑥/ 우유② (130.0/5.1)
일자	26(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 부모참여
오전간식	짜먹는요구르트②/배 (45.0/2.2)	한우흑임자죽⑬/바나나 (179.0/4.2)	치즈죽②/굴 (128.0/3.1)	잔멸치죽/샤인머스켓 (174.0/6.9)	
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육배추소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (266.0/11.9)	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑬ 치킨가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨ (220.0/7.4)	*일품요리 한우곤드레나물밥&양념장⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ (산)고구마새우김밥전⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 김치,백김치⑤⑨ (195.3/6.3)	백미밥 달걀탕① 한우불고기⑤⑥⑬ 취어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑨ (232.4/11.7)	 학부모 참여수업 '함께 만드는 맛있는 하루'
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/ 옥수수차 (178.0/4.8)	찐감자/우유② (97.0/4.3)	마들렌①②⑤⑥/우유② (148.0/5.1)	볶음우동⑤⑥/ 오미자차 (123.0/3.0)	

원산지 표시

* 쌀, 찰쌀, 현미, 흑미 : 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 : 두부(국내산)
 * 배추김치 : 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)
 * 육류 : 소고기(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)
 * 수산물 : 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리(러시아산) 주꾸미(베트남산) 갈치(세네갈산) 낙지(베트남산)
 삼치(국내산) 꽃게(국내산), 가자미(미국산), 임연수(미국산), 새우(베트남산), 게살(연육:외국산), 불락(미국산), 연어(칠레)
 * 수산물가공품 : 진미채(오징어-페루산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스(대구살-국내산)
 * 식육가공품 : 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비(국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산)
 너비아니(국내산) 햄/소시지(외국산)

● 식단안내

식단 제공 :  OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.

이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잣

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

● 대체가능 식품 안내

구분		대체가능 식품
잡곡밥		현미밥, 잡곡밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 기장밥, 찰보리밥, 찰쌀밥 등
신선과일		사과, 배, 단감, 바나나, 오렌지, 포도, 참다래(키위), 골든키위, (방울)토마토, 굴, 파인애플, 메론 등
채소찬	숙채	숙주, 콩나물, 시금치, 비름나물, 취나물, 참나물, 방풍나물, 얼갈이, 곤드레나물, 고사리, 브로콜리 등
	생채	무, 오이, 도라지, 양상추, 치커리, 상추, 비타민 등
떡		시루떡, 바람떡, 백설기, 송편, 꿀떡, 감자떡 등 (찰기가 적은 떡으로 선택하여 제공, 찰기가 있을 경우 작게 잘라 제공, 목 걸림 주의)
빵		소보로빵, (슈)크림빵, 마들렌, 머핀, 롤케이크, 모닝빵, 크로와상, 카스텔라, 팔빵, 핫도그, 호빵 등 (크림빵은 실온에서 상하기 쉬우므로 주의요망)
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 총각김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등
우유		(떠먹는)요구르트, 치즈, 칼슘강화두유
차		옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차 등
그 외		찐고구마, 찐감자, 찐옥수수 등

*대체가능 식품으로 대체하시는 경우 식단감수는 받지 않으셔도 무방합니다.



조리 방법의 변화를 통한 편식 교정



식품의약품안전처

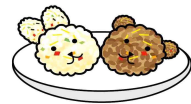


중앙급식관리지원센터



밥을 싫어할 때

- 밥은 먹기 좋은 온도로 식혀서 제공
- 볶음밥, 김밥, 주먹밥 등 아이가 좋아하는 **식품과 혼합된 형태로** 제공



- 변화를 주거나 **예쁜 모양** 틀에 찍어 주어 아이가 먹는 것에 흥미를 느낄 수 있도록 함



식품의약품안전처

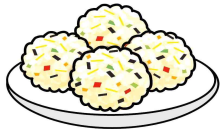


중앙급식관리지원센터



채소를 싫어할 때

- 채소를 골라내지 못하도록 다져서 **좋아하는 식품과 섞어서** 조리
- 볶음밥, 김밥, 주먹밥, 카레라이스 등과 같이 아이가 좋아하는 음식에 골고루 섞어서 제공



식품의약품안전처



중앙급식관리지원센터



고기를 싫어할 때

- 고기를 골라낼 수 없도록 **다른 식품과 섞어서** 조리



- 고기 냄새를 싫어한다면 **아이가 좋아할 만한 소스** 등을 같이 먹임



식품의약품안전처

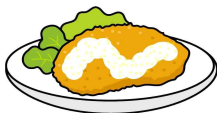


중앙급식관리지원센터



생선을 싫어할 때

- **생선살을 다져서** 다른 식품과 섞어 생선가스 형태로 만들어 먹임
- 카레 가루 등으로 **생선 냄새를 없애거나** 풍미를 더하는 조리방법을 활용



식품의약품안전처



중앙급식관리지원센터



우유를 싫어할 때

- 달걀과 우유를 섞어 **프렌치토스트나 스크램블 에그** 등을 만들어 제공



- **미숫가루** 등을 타거나 우유를 얼려 **빙수** 등으로 만들어 제공



식품의약품안전처



중앙급식관리지원센터