

2026년 10월 식단 (만 3~5세)

1주차				1(목)	2(금)	
오전간식				유아치즈2, 당근주스	신선과일(사과)	
점심				 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 깍두기9	
오후간식				김가루주먹밥, 동굴레차	찐(군)고구마, 우유2	
열량/단백질				601/21	630/28	
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	
2주차				8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		개천절 대체휴일	씨리얼5,6, 우유2	마시는 요거트2	샤인머스켓(경기도과일)	한글날
점심			차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 배추김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 배추김치9 신선과일(바나나)	 수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 깍두기9	
오후간식			유부초밥5,6	토마토소스 스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐(군)단호박, 동굴레차	
열량/단백질			645/30	631/24	601/25	
원산지 표기			동태: 러시아 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	
3주차			12(월)	13(화)	14(수)	
오전간식		샤인머스켓(경기도과일)	씨리얼5,6, 우유2	유아치즈2,채소주스12	과일요거트범벅2	미숫가루5,6,우유2
점심		백미밥 복어채국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 배추김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 배추김치9	백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 깍두기9	 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 배추김치9
오후간식		빵(우유식빵2,5,6&쥬), 우유2	채소 전1,5,6	간장 비빔국수5,6	달걀스크램블1,2,5, 동굴레차	찐(군)감자, 보리차
열량/단백질		638/24	673/22	634/30	604/29	631/28
원산지 표기		오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산육우	
4주차				22(목)	23(금)	
오전간식		배(경기도과일)	마시는 요거트2	미숫가루5,6, 우유2	씨리얼5,6, 우유2	신선과일(멜론)
점심		백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 배추김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 배추김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 배추김치9 신선과일(사과)	 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 깍두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 배추김치9
오후간식		빵(우유식빵2,5,6), 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	미니 수제비5,6	찐(군)고구마, 우유2
열량/단백질		630/27	600/30	681/30	655/28	616/23
원산지 표기		● 쇠고기: 국내산 육우	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 육우		돼지고기: 국내산
5주차				29(목)	30(금)	
오전간식		샤인머스켓(경기도과일)	미숫가루5,6, 우유2	신선과일(사과)	유아치즈2, 당근주스	신선과일(배)
점심		백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 배추김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 배추김치9	 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9	백미밥 오징어묵국5,6,17 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9
오후간식		빵(모닝빵1,2,5,6&쥬), 우유2	미니우동5,6	케이크1,2,5,6, 우유2	잔멸치 주먹밥5,6, 보리차	찐(군)감자, 우유2
열량/단백질		617/26	648/27	639/28	609/28	604/27
원산지 표기		● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 국내산 가다랑어: 일본산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)		김치		※ 김치, 깍두기는 국내산 배추, 무로 원에서 직접 담궈 제공합니다.	
			배추	고춧가루		
	국내산		국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잔					
	▶ ⑬ 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.					
	▶ 식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.					

2026년 10월 식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차				1(목)	2(금)	
오전간식				유아치즈2, 당근주스	신선과일(사과)	
점심				 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9(백깍두기9)	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백깍두기9(백김치9)	
오후간식				김가루주먹밥, 동굴레차	찐(군)고구마, 우유2	
열량/단백질				445/16	471/21	
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	
2주차				8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		대체휴일	씨리얼5,6, 우유2	샤인머스켓(경기도과일)	한글날	
점심			차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9	 수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백깍두기9		
오후간식			유부초밥5,6	토마토소스 스파게티 2,5,6,12,15,16,18		찐(군)단호박, 동굴레차
열량/단백질			481/22	465/17		452/18
원산지 표기			동태: 러시아 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산		고등어: 국내산
3주차			12(월)	13(화)		14(수)
오전간식		샤인머스켓(경기도과일)	씨리얼5,6, 우유2	유아치즈2, 채소주스12	과일 요거트범벅2	
점심		백미밥 북어채국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 백김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백김치9	백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백깍두기9	 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백깍두기9	
오후간식		빵(우유식빵2,5,6&쨈), 우유2	채소 전1,5,6	간장 비빔국수5,6	달걀스크램블1,2,5, 동굴레차	
열량/단백질		469/18	497/17	473/22	467/22	
원산지 표기		오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 육우	
4주차				22(목)	23(금)	
오전간식		배(경기도과일)	마시는 요거트2	미숫가루5,6, 우유2	씨리얼5,6, 우유2	
점심		백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	 차조밥 배추된장국5,6 임연소조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백깍두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9	
오후간식		빵(우유카스텔라1,2,5,6), 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	미니 수제비5,6	
열량/단백질		465/20	444/22	503/22	491/21	
원산지 표기		● 쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 육우	돼지고기: 국내산	
5주차				28(수) ♥생일식단♥	30(금)	
오전간식		샤인머스켓(경기도과일)	미숫가루5,6, 우유2	신선과일(사과)	유아치즈2, 당근주스	
점심		백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백김치9	 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	
오후간식		빵(모닝빵1,2,5,6&쨈), 우유2	미니 우동5,6	케이크1,2,5,6, 우유2	잔멸치 주먹밥5,6, 보리차	
열량/단백질		455/19	485/20	472/20	455/21	
원산지 표기		● 쇠고기: 국내산 육우	고등어: 국내산 가다랑어: 일본산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		※ 김치, 깍두기는 국내산 배추, 무로 원에서 직접 담궜 제공됩니다.		
		배추				
		소금(권장)				
	국내산	국내산	국내산			
알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잔 ▶⑩ 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.						