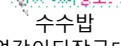


2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차				1(목)	2(금)
오전간식				유아치즈2,당근주스	★ 신선과일 (배)
점심				 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5.6 백각두기9
오후간식 열량/단백질				김가루주먹밥,동굴레차 445/16	찐고구마,우유2 471/21
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우
2주차	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	씨리얼5,6,우유2		마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	
점심	 차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9		돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 백김치9 신선과일(바나나)	 수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백각두기9	
오후간식 열량/단백질	유부초밥5,6 481/22		토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 465/17	찐(군)단호박,동굴레차 452/18	
원산지 표기	동태: 러시아 닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산	고등어: 노르웨이	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	★ 신선과일 (샤인머스켓)	씨리얼5,6,우유2	유아치즈2,채소주스12	과일요거트범벅2	★ 신선과일 (샤인머스켓)
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 백각두기9	 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백각두기9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9
오후간식 열량/단백질	뽕(우유식뽕2,5,6&쨈),우유2 469/18	채소전1,5,6 497/17	간장비빔국수5,6 473/22	달걀스크램블1,2,5,동굴레차 467/22	찐(군)감자,보리차 465/21
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우	
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	★ 신선과일 (샤인머스켓)	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	★ 신선과일 (배)
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9 신선과일(사과)	 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백각두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질	뽕(우유식뽕2,5,6&쨈),우유2 465/20	치즈스틱1,2,5,6,당근주스 444/22	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 503/22	미니수제비5,6 491/21	찐(군)고구마,우유2 455/17
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우		돼지고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	★ 신선과일 (배)	미숫가루5,6,우유2	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	★ 신선과일 (샤인머스켓)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백각두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백각두기9	 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백각두기9	백미밥 새우살뚝국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질	뽕(모닝뽕1,2,5,6&쨈),우유2 455/19	미니우동5,6 485/20	양배추달걀전1,5,6 464/20	잔멸치주먹밥5,6,보리차 455/21	찐(군)감자,우유2 443/20
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 노르웨이 가다랑어: 외국산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀) 국내산	김치 배추 소금(권장) 국내산	★ 위 식단은 재료 수급 및 어린이집 사정에 따라 일부 변경될 수 있으며 농산물 품질 관리법에 의하여 쇠고기(국내산 한우), 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산), 수산물(국내산 없는 것 수입산), 쌀(국내산), 김치(국내산)만 사용합니다. 또한 인공 조미료를 사용하지 않으며 멸치, 다시마, 새우 등 천연재료를 사용해 맛을 냅니다. 사랑하는 우리 아이들에게 최대한 유기농산물을 먹이고자 식단에 유의하고 있습니다.		
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲젓 ▶ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.				

2026년 10월 영양식단 만3~5세

1주차				1(목)	2(금)
오전간식				유아치즈2,당근주스	★ 신선과일 (배)
점심				 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5.6 깍두기9
오후간식 열량/단백질				김가루주먹밥,동굴레차 601/21	찐고구마,우유2 630/28
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우
2주차	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		씨리얼5,6,우유2	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	
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 열량/단백질		유부초밥5,6 645/30	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 631/24	찐(군)단호박,동굴레차 601/25	
원산지 표기		동태: 러시아 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	고등어: 노르웨이	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	★ 신선과일 (샤인머스켓)	씨리얼5,6,우유2	유아치즈2,채소주스12	과일요거트범벅2	★ 신선과일 (샤인머스켓)
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 열량/단백질	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 638/24	채소전1,5,6 673/22	간장비빔국수5,6 634/30	달걀스크램블1,2,5,동굴레차 604/29	찐(군)감자,보리차 631/28
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우	
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	★ 신선과일 (샤인머스켓)	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	★ 신선과일 (배)
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 열량/단백질	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2 630/27	치즈스틱1,2,5,6,당근주스 600/30	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 681/30	미니수제비5,6 655/28	찐(군)고구마,우유2 616/23
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우		돼지고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	★ 신선과일 (배)	미숫가루5,6,우유2	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	★ 신선과일 (샤인머스켓)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 배추김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 깍두기9	 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9	백미밥 새우살못국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9
오후간식 열량/단백질	빵(모닝빵1,2,5,6&잼),우유2 617/26	미니우동5,6 648/27	양배추달걀전1,5,6 603/27	잔멸치주먹밥5,6,보리차 609/28	찐(군)감자,우유2 604/27
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 노르웨이 가다랑어: 외국산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치	★ 위 식단은 재료 수급 및 어린이집 사정에 따라 일부 변경될 수 있으며 농산물 품질 관리법에 의하여 쇠고기(국내산 한우), 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산), 수산물(국내산 없는 것 수입산), 쌀(국내산), 김치(국내산)만 사용합니다. 또한 인공 조미료를 사용하지 않으며 멸치, 다시마, 새우 등 천연재료를 사용해 맛을 냅니다. 사랑하는 우리 아이들에게 최대한 유기농산물을 먹고자 식단에 유의하고 있습니다.		
원산지 표기	국내산	배추 소금(권장)			
원산지 표기	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),⑲젓 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.				