2026년 10월 식단

(만2-5세)

작성자: 이연정영양사

한성어린이집

일자요일	01(목)		02(금)	
오전간식	수박/유기농요구르트(2)		브로콜리스프(2,5,6,16)&모닝빵(2,5,6)	
점심	찹쌀밥 안매운육개장(5,9,10) 돈육가지조림(5,10) 도라지들깨볶음 배추김치/백김치(9)		수수밥 새우살애호박국(5,9) 소고기숙주볶음(5,6,16) 톳두부무침(5) 배추김치/백김치(9))	
오후간식	화이트롤(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		우리밀찐빵(5,6)/동물복지우유(2)	
kca/단백질	667	24	658	22

일자요일	05(월)		06(화)		07(수)		08(목)		09(금)	
오전간식	대체 공휴일 Today is a holiday.		무채소죽		멜론/요거트(2)		닭살누룽지죽(15)		10월 09일 한글날	
점심			콩나물밥&양념장(5) 도토리묵국(5) 닭살냉채(5,15) 새송이들기름볶음 열무김치/백김치(9)		애호박봉골레파스타(5,6,12,18) 양송이스프(2,5,6,16) 돈두부조림(5,10) 오이새콤무침 배추김치/백김치(9)		찹쌀밥 순살감자탕(5,9,10) 가자미구이(5) 우엉채조림(5) 깍두기/백김치(9)			
오후간식			찐감자/동물복지우유(2)		브로콜리돈육볶음밥(5,10,18)		수제고구마카스테라(1,2,5,6)/동물복지우유(2)			
kca/단백질			649	25	678	23	653	21		

일자요일	12(월) 그림책예술터(새들)		13(화) 동천식물원(풀잎,초롱)		14(수)		15(목)		16(금) 새들 한끼식사	
오전간식	샤인머스캣/유기농요구르트(2)		아오리사과/동물복지우유(2)		샤인머스캣/유기농치즈(2)		두부미역죽(5)		옥수수치즈죽(2)	
점심	현미밥 돼지국밥(9,10) 닭살채소조림(5,15,18) 양배추부추무침 깍두기/백김치(9)		찹쌀밥 한우뭇국(5,9,16) 매실된장삼치구이(5) 느타리버섯볶음 배추김치/백김치(9)		차조밥 두부김치국(5,9) 수육(5,6,10) 쌈무상추무침 배추김치/백김치(9)		찹쌀밥 근대된장국(5,6) 닭갈비(5,15) 숙주나물(5) 배추김치/백김치(9)		버섯밥 백순두부국(5,9,10) 쇠불고기(5,16) 배참나물무침(5) 배추김치/백김치(9)	
오후간식	두유퐁당휘낭시에(5,6)/동물복지우유(2)		수제치킨(6,15)		가쓰오우동(5,6)		찐단호박/동물복지우유(2)		약밥(5)/유기농식혜	
kca/단백질	659	23	650	21	661	23	658	22	666	24

일자요일	19(월) 그림책예술터(새들)		20(화) 부모참여수업(햇살, 푸른)		21(수) 생일잔치		22(목) 신구대식물원(1세)		23(금) 인성인형극관람	
오전간식	단호박죽		배/동물복지우유(2)		고구마스프(2,5,6,16)&크루통(2,5,6,16)		오렌지/동물복지우유(2)		사과/요거트(2)	
점심	돼지고기파인애플볶음밥(5,10,18) 팽이미소된장국(5,6) 브로콜리닭살볶음(5,15) 연두부&양념장(5) 배추김치/백김치(9)		자른서리태밥 연포탕(5,6,9) 장똑똑이(5,10) 콩나물무침(5) 배추김치/백김치(9)		찹쌀밥 쇠고기미역국(5,9) 치킨까스(5,6,15)&머스타드소스(1,5,6) 마카로니샐러드(1,5,6) 배추김치/백김치(9)		찰기장밥 황태뭇국(5,9) 돼지갈비찜(5,10) 오이탕탕이무침 깍두기/백김치(9)		찹쌀밥 아욱된장국(5) 닭살카레볶음(5,18) 피망감자채볶음(5) 배추김치/백김치(9)	
오후간식	대파쑥쑥크로와상(2,5,6)/동물복지우유(2)		참치김가루주먹밥(5)		케이크(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		해물토마토리조또(5,9,12,17,18)		찐밤/국산유기농두유(5)	
kca/단백질	675	25	658	23	680	24	672	21	670	20

일자요일	26(월) 그림책예술터(새들) 산들요리		27(화) 부모참여수업(나래,하늘) 새들요리		28(수) 농도원목장 (별들,산들,새들)		29(목) 생태체험(산들,새들) 별들요리		30(금)	
오전간식	버섯들깨죽		샤인머스캣/동물복지우유(2)		토마토/요거트(2)		바나나/유기농치즈(2)		새우살야채죽(9)	
점심	참치마요밥(1,5) 유부장국(5,9) 찜닭(5,15) 브로콜리무침 배추김치/백김치(9)		흑미밥 콩나물국(5,9) 피자맛돈육야채볶음(2,5,10,12) 열대과일샐러드 배추김치/백김치(9)		찹쌀밥 칼국수(5,6,9,18) 해물파전(5,6,9,17,18) 도토리묵무침(5) 열무김치/백김치(9)		찰보리밥 닭곰탕(5,9,15) 소고기감자조림(5,6,16) 사과오이유자냉채 깍두기/백김치(9)		찹쌀밥 콩비지찌개(5,9) 양념돈육구이(5,10) 상추쌈장버무리(5,6) 배추김치/백김치(9)	
오후간식	두유슈두부도너츠(2,5,6)/동물복지우유(2)		옥수수전(5,6)/유기농ABC주스		두유퐁당핫도그(5,6)/유기농요구르트(2)		샐러드파스타(2,5,6,9,12)/짜먹는애플		찐단호박/동물복지우유(2)	
kca/단백질	672	23	669	21	671	24	665	23	668	23

원산지 표기		
	쌀,잡곡,누룽지,배추,고춧가루	국내산
	소고기,닭고기,오리고기,돼지고기,오징어	국내산

* 알레르기 유발 식품 표시제
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(2020.09.09 개정)
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저희 식단은 저나트륨(law salt) ,저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 건강한 몸은 바른 식생활 습관으로부터 이뤄집니다.
* 식단 및 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다

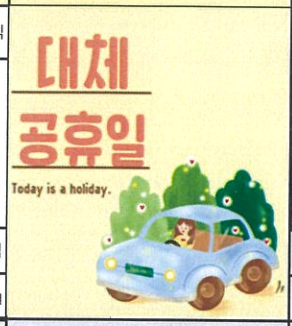
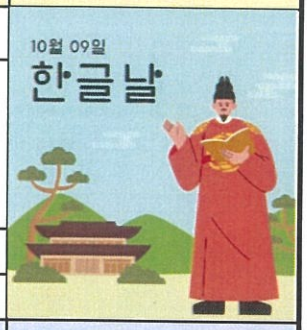
작성자: 이연정영양사

2026년 10월 식단

(만1세)

한성어린이집

일자요일	01(목)		02(금)	
오전간식	수박/유기농요구르트(2)		브로콜리스프(2,5,6,16)&모닝빵(2,5,6)	
점심	찹쌀밥 안매운육개장(5,9,10) 돈육가지조림(5,10) 도라지들깨볶음 백김치(9)		수수밥 새우살애호박국(5,9) 소고기숙주볶음(5,6,16) 톳두부무침(5) 백김치(9))	
오후간식	화이트롤(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		우리밀찐빵(5,6)/동물복지우유(2)	
kca/단백질	667	24	658	22

일자요일	05(월)		06(화)		07(수)		08(목)		09(금)	
오전간식			무채소죽		멜론/요거트(2)		닭살누룽지죽(15)			
점심			콩나물밥&양념장(5) 도토리묵국(5) 닭살냉채(5,15) 새송이들기름볶음 백김치(9)		애호박봉골레파스타(5,6,12,18) 양송이스프(2,5,6,16) 돈두부조림(5,10) 오이새콤무침 백김치(9)		찹쌀밥 순살감자탕(5,9,10) 가자미구이(5) 우엉채조림(5) 백김치(9)			
오후간식			찐감자/동물복지우유(2)		브로콜리돈육볶음밥(5,10,18)		수제고구마카스테라(1,2,5,6)/동물복지우유(2)			
kca/단백질			649	25	678	23	653	21		

일자요일	12(월) 그림책예술터(새들)		13(화) 동천식물원(풀잎,초롱)		14(수)		15(목)		16(금) 새들 한끼식사	
오전간식	샤인머스캣/유기농요구르트(2)		아오리사과/동물복지우유(2)		샤인머스캣/유기농치즈(2)		두부미역죽(5)		옥수수치즈죽(2)	
점심	현미밥 돼지국밥(9,10) 닭살채소조림(5,15,18) 양배추부추무침 백김치(9)		찹쌀밥 한우뭇국(5,9,16) 매실된장삼치구이(5) 느타리버섯볶음 백김치(9)		차조밥 두부김치국(5,9) 수육(5,6,10) 쌈무상추무침 백김치(9)		찹쌀밥 근대된장국(5,6) 닭갈비(5,15) 숙주나물(5) 백김치(9)		버섯밥 백순두부국(5,9,10) 쇠불고기(5,16) 배참나물무침(5) 백김치(9)	
오후간식	두유퐁당휘낭시에(5,6)/동물복지우유(2)		수제치킨(6,15)		가쓰오우동(5,6)		찐단호박/동물복지우유(2)		약밥(5)/유기농식혜	
kca/단백질	659	23	650	21	661	23	658	22	666	24

일자요일	19(월) 그림책예술터(새들)		20(화) 부모참여수업(햇살, 푸른)		21(수) 생일잔치		22(목) 신구대식물원(1세)		23(금) 인성인형극관람	
오전간식	단호박죽		배/동물복지우유(2)		고구마스프(2,5,6,16)&크루통(2,5,6,16)		오렌지/동물복지우유(2)		사과/요거트(2)	
점심	돼지고기파인애플볶음밥(5,10,18) 팽이미소된장국(5,6) 브로콜리닭살볶음(5,15) 연두부&양념장(5) 백김치(9)		자른서리태밥 연포탕(5,6,9) 장똑똑이(5,10) 콩나물무침(5) 백김치(9)		찹쌀밥 쇠고기미역국(5,9) 치킨까스(5,6,15)&머스타드소스(1,5,6) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치(9)		찰기장밥 황태뭇국(5,9) 돼지갈비찜(5,10) 오이탕탕이무침 백김치(9)		찹쌀밥 아욱된장국(5) 닭살카레볶음(5,18) 피망감자채볶음(5) 백김치(9)	
오후간식	대파쑥쑥크로와상(2,5,6)/동물복지우유(2)		참치김가루주먹밥(5)		우유스틱브레드(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		해물토마토리조또(5,9,12,17,18)		찐밤/국산유기농두유(5)	
kca/단백질	675	25	658	23	674	24	672	21	670	20

일자요일	26(월) 그림책예술터(새들) 산들요리		27(화) 부모참여수업(나래,하늘) 새들요리		28(수) 농도원목장 (별들,산들,새들)		29(목) 생태체험(산들,새들) 별들요리		30(금)	
오전간식	버섯들깨죽		샤인머스캣/동물복지우유(2)		토마토/요거트(2)		바나나/유기농치즈(2)		새우살야채죽(9)	
점심	참치마요밥(1,5) 유부장국(5,9) 찜닭(5,15) 브로콜리무침 백김치(9)		흑미밥 콩나물국(5,9) 피자맛돈육야채볶음(2,5,10,12) 열대과일샐러드 백김치(9)		찹쌀밥 칼국수(5,6,9,18) 해물파전(5,6,9,17,18) 도토리묵무침(5) 백김치(9)		찰보리밥 닭곰탕(5,9,15) 소고기감자조림(5,6,16) 사과오이유자냉채 백김치(9)		찹쌀밥 콩비지찌개(5,9) 양념돈육구이(5,10) 상추쌈장버무리(5,6) 백김치(9)	
오후간식	두유슈두부도너츠(2,5,6)/동물복지우유(2)		옥수수전(5,6)/유기농ABC주스		두유퐁당핫도그(5,6)/유기농요구르트(2)		샐러드파스타(2,5,6,9,12)/매실차		찐단호박/동물복지우유(2)	
kca/단백질	672	23	669	21	671	24	665	23	668	23

원산지 표기		
	쌀,잡곡,누룽지,배추,고춧가루	국내산
	소고기,닭고기,오리고기,돼지고기,오징어	국내산

* 알레르기 유발 식품 표시제
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 Ⓑ게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ④오장어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(2020.09.09 개정)
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저희 식단은 저나트륨(law salt) ,저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 건강한 몸은 바른 식생활 습관으로부터 이뤄집니다.
* 식단 및 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다

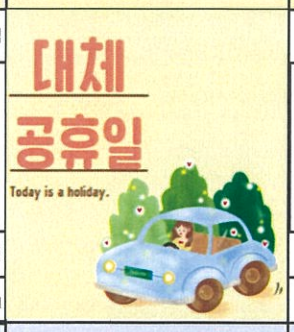
2026년 10월 식단

(만0세)

작성자: 이연정영양사

한성어린이집

일자요일	01(목)		02(금)	
오전간식	수박/유기농요구르트(2)		브로콜리스프(2,5,6,16)&모닝빵(2,5,6)	
점심	찹쌀밥 안매운육개장(5,9,10) 돈육가지조림(5,10) 도라지들깨볶음 백김치(9)		수수밥 새우살애호박국(5,9) 소고기숙주볶음(5,6,16) 톳두부무침(5) 백김치(9))	
오후간식	우유쉬폰(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		우리밀찐빵(5,6)/동물복지우유(2)	
kca/단백질	660	24	658	22

일자요일	05(월)		06(화)		07(수)		08(목)		09(금)	
오전간식			무채소죽		멜론/요거트(2)		닭살누룽지죽(15)			
점심			콩나물밥&양념장(5) 도토리묵국(5) 닭살냉채(5,15) 새송이들기름볶음 백김치(9)		애호박봉골레파스타(5,6,12,18) 양송이스프(2,5,6,16) 돈두부조림(5,10) 오이새콤무침 백김치(9)		찹쌀밥 순살감자탕(5,9,10) 가자미구이(5) 우엉채조림(5) 백김치(9)			
오후간식			찐감자/동물복지우유(2)		브로콜리돈육볶음밥(5,10,18)		수제고구마카스테라(1,2,5,6)/동물복지우유(2)			
kca/단백질			649	25	678	23	653	21		

일자요일	12(월) 그림책예술터(새들)		13(화) 동천식물원(풀잎,초롱)		14(수)		15(목)		16(금) 새들 한끼식사	
오전간식	샤인머스캣/유기농요구르트(2)		아오리사과/동물복지우유(2)		샤인머스캣/유기농치즈(2)		두부미역죽(5)		옥수수죽	
점심	현미밥 돼지국밥(9,10) 닭살채소조림(5,15,18) 양배추부추무침 백김치(9)		찹쌀밥 한우뭇국(5,9,16) 매실된장삼치구이(5) 느타리버섯볶음 백김치(9)		차조밥 두부김치국(5,9) 수육(5,6,10) 쌈무상추무침 백김치(9)		찹쌀밥 근대된장국(5,6) 닭갈비(5,15) 숙주나물(5) 백김치(9)		버섯밥 백순두부국(5,9,10) 쇠불고기(5,16) 배참나물무침(5) 백김치(9)	
오후간식	모닝빵(2,5,6)/동물복지우유(2)		수제치킨(6,15)		가쓰오우동(5,6)		찐단호박/동물복지우유(2)		약밥(5)/야채수	
kca/단백질	648	23	650	21	661	23	658	22	650	24

일자요일	19(월) 그림책예술터(새들)		20(화) 부모참여수업(햇살, 푸른)		21(수) 생일잔치		22(목) 신구대식물원(1세)		23(금) 인성인형극관람	
오전간식	단호박죽		배/동물복지우유(2)		고구마스프(2,5,6,16)&크루통(2,5,6,16)		오렌지/동물복지우유(2)		사과/요거트(2)	
점심	돼지고기파인애플볶음밥(5,10,18) 팽이미소된장국(5,6) 브로콜리닭살볶음(5,15) 연두부&양념장(5) 백김치(9)		자른서리태밥 연포탕(5,6,9) 장똑똑이(5,10) 콩나물무침(5) 백김치(9)		찹쌀밥 쇠고기미역국(5,9) 치킨까스(5,6,15)&머스타드소스(1,5,6) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치(9)		찰기장밥 황태뭇국(5,9) 돼지갈비찜(5,10) 오이탕탕이무침 백김치(9)		찹쌀밥 아욱된장국(5) 닭살카레볶음(5,18) 피망감자채볶음(5) 백김치(9)	
오후간식	크로와상(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		참치김가루주먹밥(5)		우유스틱브레드(1,2,5,6)/동물복지우유(2)		해물토마토리조또(5,9,12,17,18)		찐밤/국산유기농두유(5)	
kca/단백질	675	25	658	23	674	24	672	21	670	20

일자요일	26(월) 그림책예술터(새들) 산들요리		27(화) 부모참여수업(나래,하늘) 새들요리		28(수) 농도원목장 (별들,산들,새들)		29(목) 생태체험(산들,새들) 별들요리		30(금)	
오전간식	버섯들깨죽		샤인머스캣/동물복지우유(2)		토마토/요거트(2)		바나나/유기농치즈(2)		새우살야채죽(9)	
점심	참치마요밥(1,5) 유부장국(5,9) 찜닭(5,15) 브로콜리무침 백김치(9)		흑미밥 콩나물국(5,9) 피자맛돈육야채볶음(2,5,10,12) 열대과일샐러드 백김치(9)		찹쌀밥 칼국수(5,6,9,18) 해물파전(5,6,9,17,18) 도토리묵무침(5) 백김치(9)		찰보리밥 닭곰탕(5,9,15) 소고기감자조림(5,6,16) 사과오이유자냉채 백김치(9)		찹쌀밥 콩비지찌개(5,9) 양념돈육구이(5,10) 상추쌈장버무리(5,6) 백김치(9)	
오후간식	쌀떡튀밥/동물복지우유(2)		옥수수전(5,6)/보리차		삶은계란(1)/유기농요구르트(2)		샐러드파스타(2,5,6,9,12)/매실차		찐단호박/동물복지우유(2)	
kca/단백질	658	23	649	21	671	24	645	23	668	23

원산지 표기		
	쌀,잡곡,누룽지,배추,고춧가루	국내산
	소고기,닭고기,오리고기,돼지고기,오징어	국내산

* 알레르기 유발 식품 표시제
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(2020.09.09 개정)
<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품

* 식사는 만3~5세 1400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg 권 소비량 기준으로 제공됩니다.
(한국인 영양섭취기준 2020보건복지부 현재 제정안 기준)
* 소화기능이 약한 아이들을 위해 잡곡은 한가지만을 소량으로 넣어 제공합니다.
* 저희 식단은 저나트륨(law salt) ,저당 식단.(law sugar)을 제공하고 있습니다.
* 건강한 몸은 바른 식생활 습관으로부터 이뤄집니다.
* 식단 및 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 '동일 식품군 내 동일 조리법'으로 변경 가능합니다