

2026년 10월 영양식단 (만 3~5세)

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				유아치즈2,당근주스	신선과일(사과)	휴원 
점심	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요. *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류 제공 시 표준시표를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합 공동사업법인으로 연락 바랍니다.			염도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 배추김치9	
오후간식				김가루주먹밥,동굴레차	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질				601/21	630/28	
원산지 표기				오리고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)♥생일식단♥	8(목) 가을소풍	9(금) 한글날	10(토)
오전간식					휴원	우유2(두유5)
점심	휴원	경기도과일(사인머스켓) 차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 배추김치9	신선과일(사과) 백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 깍두기9			백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 배추김치9
오후간식		유부초밥5,6	케이크1,2,5,6,우유2			삶은(구운)달걀1,동굴레차
열량/단백질		645/30	639/28			604/31
원산지 표기	동태: 러시아산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산		
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(사인머스켓)	유아치즈2,채소주스12	과일요거트범벅2	미숫가루5,6,우유2	우유2(두유5)
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	염도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기잡스테인크5,6,12,16 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 배추김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 깍두기9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	채소전1,5,6	간장비빔국수5,6	달걀스크램블1,2,5,동굴레차	찐(군)감자,보리차	빵(핑거브레드1,2,5,6),보리차
열량/단백질	638/24	673/22	634/30	604/29	631/28	676/31
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩) 수입산: • 쇠고기: 국내산(한우)		참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	경기도과일(배)	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(멜론)	우유2(두유5)
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 배추김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 깍두기9 매실청양상추무침5,6 배추김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 깍두기9 신선과일(사과)	염도! 자조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 배추김치9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 배추김치9	백미밥 청경채우부국5,6 달콤간장달걀조림5,6,15 숙주나물 깍두기9
오후간식	빵(우유스낵1,2,5,6),우유2	치즈스틱1,2,5,6,당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	미니수제비5,6	찐(군)고구마,우유2	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2
열량/단백질	630/27	600/30	681/30	655/28	616/23	639/31
원산지 표기	• 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우)		돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(단감)	경기도과일(사인머스켓)	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	신선과일(배)	우유2(두유5)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 배추김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 깍두기9	염도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야기달걀구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9	백미밥 오징어묵국5,6,17 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9	쇠고기마파두부덮밥5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	빵(모닝빵1,2,5,6&잼),우유2	미니우동5,6	양배추달걀전1,5,6	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐(군)감자,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	617/26	648/27	603/27	609/28	604/27	674/26
원산지 표기	• 쇠고기: 국내산(한우)	고등어: 노르웨이산 가다랑어: 원양산	순두부(콩): 수입산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	오징어: 원양산 돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 수입산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,잡쌀)	김치	* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 원산지 표기 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. * 쇠고기는 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산			
알레르기 유발식품	배추					
	국내산	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),⑳잣 ▶⑩아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으나, 표시사항을 꼭 확인해주세요.					

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				유아치즈2,당근주스	신선과일(사과)	휴원
점심	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요. *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류 제공 시 표지라벨을 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합 공동사업법인으로 연락 바랍니다.			염도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백김치9	
오후간식 열량/단백질 원산지 표기				김가루주먹밥,동굴레차 445/16 오리고기: 국내산	찐(군)고구마,우유2 471/21 •쇠고기: 국내산(한우)	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) ♥생일식단♥	8(목) 가을소풍	9(금) 한글날	10(토)
오전간식					휴원	우유2(두유5)
점심	휴원	경기도과일(샤인머스켓) 차조밥 순살통대맑은국5,6 달걀파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9	신선과일(사과) 백미밥 새우살미역국5,6,9 미니몬가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백각두기			백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기		유부초밥5,6 481/22 동태: 러시아산 닭고기: 국내산	케이크1,2,5,6,우유2 472/20 돼지고기: 국내산			삶은(구운)달걀1,동굴레차 464/24 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(샤인머스켓)	유아치즈2,채소주스12	과일요거트범벅2	미숫가루5,6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 복어채국5,6 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	염도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기잡스테인5,6,12,16 상추무침5,6 백김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 백각두기9(백김치9)
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 469/18 오리고기: 국내산	채소전1,5,6 497/17 돼지고기: 국내산	간장비빔국수5,6 473/22 닭고기: 국내산	달걀스크램블1,2,5,동굴레차 467/22 연두부(콩) 수입산 •쇠고기: 국내산(한우)	찐(군)감자,보리차 465/21 참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산	빵(핑거브레드1,2,5,6),보리차 522/23 참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	경기도과일(배)	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(렌콘)	우유2(두유5)
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 백각두기9 신선과일(사과)	염도! 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백김치9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵이무침5,6 백김치9	백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장달걀조림5,6,15 숙주나물 백각두기9(백김치9)
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(우유식빵1,2,5,6),우유2 465/20 •쇠고기: 국내산(한우)	치즈스틱1,2,5,6,당근주스 444/22 돼지고기: 국내산	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 503/22 •쇠고기: 국내산(한우)	미니수제비5,6 491/21	찐(군)고구마,우유2 455/17 돼지고기: 국내산	빵(채소전빵5,6,10,16,18),우유2 513/24 닭고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(단감)	경기도과일(샤인머스켓)	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	신선과일(배)	우유2(두유5)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백김치9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백각두기9	염도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야기달걀구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9	백미밥 새우살묵국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백각두기9(백김치9)
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(모닝빵1,2,5,6&잼),우유2 455/19 •쇠고기: 국내산(한우)	미니우동5,6 485/20 고등어: 노르웨이산 가다랑어: 원양산	양배추달걀전1,5,6 464/20 순두부(콩): 수입산 돼지고기: 국내산	잔멸치주먹밥5,6,보리차 455/21 닭고기: 국내산	찐(군)감자,우유2 443/20 오징어: 원양산 돼지고기: 국내산	씨리얼5,6,우유2 538/21 •쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 수입산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치	* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. * 쇠고기는 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산			
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),⑲잣 ▶⑩아황산류는 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 있으나, 표시사항을 꼭 확인해주세요.					