

2026년 10월 영양식단 (3~5세)

1주차	♥생일식단♥(목)			2(금)	3(토) 개천절										
오전간식	연두부죽5			경기도과일(배)											
점심	원산지 표기 <table><tr><td rowspan="2">쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)</td><td colspan="3">김치</td></tr><tr><td>배추</td><td>고춧가루</td><td>소금</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치			배추	고춧가루	소금	국내산	국내산	국내산	국내산	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 깍두기9	
			쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치											
배추	고춧가루	소금													
국내산	국내산	국내산	국내산												
오후간식 열량/단백질	※ 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			케이크1,2,5,6,우유2 695/29	찐고구마,우유2 630/28										
원산지 표기	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산			● 쇠고기: 국내산 한우											
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)									
오전간식	고구마우유죽2		마시는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)	우유2										
점심		차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 배추김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 배추김치9 바나나	채크!채크!영도! 수수밥 열갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 깍두기9		백미밥 두부새우전국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 배추김치9									
		오후간식 열량/단백질	유부초밥5,6 621/29	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 631/24		찐단호박,우유2 606/26	삶은달걀1,동굴레차 604/31								
원산지 표기		동태: 러시아연방 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	참치(다랑어): 원양산 고등어: 국내산		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산									
3주차		12(월)	13(화)	14(수)		15(목)	16(금)	17(토)							
오전간식	사과	양파크림스프2,6	유아치즈2,채소주스12	게살당근죽8	경기도과일(샤인머스켓)	우유2									
점심	백미밥 북어채국5,6 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	채크!채크!영도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 배추김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 깍두기9									
	오후간식 열량/단백질	우유식빵2,5,6&쥬스우유2 638/24	채소전1,5,6 657/21	간장비빔국수5,6 634/30	달걀스크램블1,2,5,우유2 649/31	찐감자,보리차 631/28	핑거브레드1,2,5,6,보리차 676/31								
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우		참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산									
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)									
오전간식	토마토12	닭살양파죽15	미숫가루5,6,우유2	달걀치즈죽1,2	경기도과일(배)	우유2									
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 사과	채크!채크!영도! 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 깍두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 배추김치9	백미밥 청경채우부국5,6 달콤간장닭살조림5,6,15 숙주나물 깍두기9									
	오후간식 열량/단백질	우유카스텔라1,2,5,6,우유2 630/27	치즈스틱1,2,5,6,당근주스 625/32	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 681/30	미니수제비5,6 638/30	찐(군)고구마,우유2 616/23	채소찐빵5,6,10,16,18,우유2 639/31								
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우		돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산									
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)									
오전간식	단감	양송이크림스프&크루통2,5,6	과일요거트범벅2	고구마우유죽2	경기도과일(샤인머스켓)	우유2									
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	채크!채크!영도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9	백미밥 오징어묵국5,6,17 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 깍두기9									
	오후간식 열량/단백질	모닝빵1,2,5,6&쥬스우유2 617/26	미니우동5,6 649/25	양배추달걀전1,5,6 603/27	잔멸치주먹밥5,6,보리차 652/27	찐감자,우유2 604/27	씨리얼5,6,우유2 674/26								
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 국내산 가다랑어: 원양산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산									

2026년 10월 영양식단 (0~2세)

1주차				♥생일식단♥1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				연두부죽5	경기도과일(배)	
점심		쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가지마구이5,6 연근조림5,6 백깍두기9	
			배추	소금		
		국내산	국내산	국내산		
오후간식	※ 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			케이크1,2,5,6,우유2(2세) 후레쉬번1,2,5,6, 우유2,(0-1세)	찐고구마,우유2	
열량/단백질				514/22	471/21	
원산지 표기				연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		고구마우유죽2	마시는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)		우유2
점심		차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 백김치9 바나나	 수수밥 열갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백깍두기9		백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 백김치9
오후간식		유부초밥5,6	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박,우유2		삶은달걀1,동굴레차
열량/단백질		480/21	465/17	454/20		464/24
원산지 표기		동태: 러시아연방 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	참치(다랑어): 원양산 고등어: 국내산		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과	양파크림스프2,6	유아치즈2,채소주스12	게살당근죽8	경기도과일(샤인머스켓)	우유2
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	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 백깍두기9
오후간식	우유식빵2,5,6&쥬스우유2	채소전1,5,6	간장비빔국수5,6	달걀스크램블1,2,5,우유2	찐감자,보리차	핑거브레드1,2,5,6,보리차
열량/단백질	469/18	504/15	473/22	487/23	465/21	522/23
원산지 표기	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우		참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	토마토12	닭살양파죽15	미숫가루5,6,우유2	달걀치즈죽1,2	경기도과일(배)	우유2
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 사과	 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백깍두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9	백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장닭살조림5,6,15 숙주나물 백깍두기9
오후간식	우유카스텔라2,5,6,우유2	치즈스틱1,2,5,6,당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	미니수제비5,6	찐고구마,우유2	채소찐빵5,6,10,16,18,우유2
열량/단백질	465/20	476/24	503/22	498/23	455/17	513/24
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우		돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	단감	양송이크림스프&크루통2,5,6	과일요거트범벅2	고구마우유죽2	경기도과일(샤인머스켓)	우유2
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백깍두기9	 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	백미밥 새우살묵국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백깍두기9
오후간식	모닝빵1,2,5,6&쥬스우유2	미니우동5,6	양배추달걀전1,5,6	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐감자,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	455/19	510/19	464/20	506/20	443/20	538/21
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 국내산 가다랑어: 원양산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산