

2026년 10월 영양식단 1~2세

1주차				1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
오전간식				유아치즈2,당근주스	사과	개천절		
점심				기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백깍두기9			
오후간식				김가루주먹밥,동굴레차	찐고구마,우유2			
열량/단백질				445/16	471/21			
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우			
2주차		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식				씨리얼5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	마시는요거트2	우유2	
점심		개천절 대체휴일	차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9	수수밥 얼갈이된장국5,6 삼치구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백깍두기9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 백김치9 바나나	한글날	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 백김치9	
오후간식			유부초밥5,6		찐단호박,동굴레차		토마토소스스파게티, 샤인머스켓	삼은달걀1,동굴레차
열량/단백질			481/22		465/17		452/18	464/24
원산지 표기			동태: 러시아산 닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
3주차		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식		유아치즈2,채소주스12	씨리얼5,6,우유2	사과	방울토마토	미숫가루5,6,우유2	우유2	
점심		백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백깍두기9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백김치9	백미밥 어묵국5,6 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리깨소스무침1,5 백김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 백깍두기9	
오후간식		간장비빔국수5,6	채소전1,5,6	케이크1,2,5,6,우유2	치즈빵1,2,5,6,16,우유2	찐감자,보리차 샤인머스켓	핑거브레드1,2,5,6,보리차	
열량/단백질		634/30	497/17	472/20	474/21	465/21	522/23	
원산지 표기		닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우	참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산		
4주차		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식		씨리얼5,6,우유2	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	토마토12	멜론	우유2	
점심		차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백깍두기9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9 사과	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9	백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장닭살조림5,6,15 숙주나물 백깍두기9	
오후간식		미니수제비5,6	치즈스틱1,2,5,6,당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	카스텔라1,2,5,6,우유2	찐고구마,우유2 배	채소찐빵5,6,10,16,18, 우유2	
열량/단백질		465/20	444/22	503/22	491/21	455/17	513/24	
원산지 표기			돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우	● 쇠고기:국내산한우	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	
5주차		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식		단감	미숫가루5,6,우유2	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	배	우유2	
점심		백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 삼치구이5,6,7 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백깍두기9	기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	백미밥 새우살뚝국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백깍두기9	
오후간식		모닝빵1,2,5,6&잼,우유2	미니우동5,6	양배추달걀전1,5,6	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐감자,우유2 샤인머스켓	씨리얼5,6,우유2	
열량/단백질		455/19	485/20	464/20	455/21	443/20	538/21	
원산지 표기		● 쇠고기:국내산한우	가다랑어:인도네시아산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우 두부(콩): 국내산	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)		김치		알레르기 유발 식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 <u>원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인</u> 해주세요.			
	배추		소금(권장)					
	국내산		국내산	국내산				

2026년 10월 영양식단 3~5세

1주차				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				유아치즈2,당근주스	사과	
점심				체크!체크!영도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 쇠고기배추국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 깍두기9	개천절 
오후간식				김가루주먹밥,동굴레차	찐고구마,우유2	
열량/단백질				445/16	471/21	
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		씨리얼5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	마시는요거트2		우유2
점심	개천절 대체휴일 	차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 배추김치9	체크!체크!영도! 수수밥 열갈이된장국5,6 삼치구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 깍두기9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 배추김치9 바나나	한글날 	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 배추김치9
오후간식		유부초밥5,6	찐단호박,동굴레차	토마토소스스파게티 사인머스켓 2,5,6,12,15,16,18		삶은달걀1,동굴레차
열량/단백질		481/22	465/17	452/18		464/24
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	유아치즈2,채소주스12	씨리얼5,6,우유2	사과		미숫가루5,6,우유2	우유2
점심	백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 깍두기9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 배추김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 배추김치9	김밥 (외부업체식당 이용)	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 배추김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 깍두기9
오후간식	간장비빔국수5,6	채소전1,5,6	케이크1,2,5,6,우유2		찐감자,보리차, 사인머스켓	핑거브레드1,2,5,6,보리차
열량/단백질	634/30	497/17	472/20		465/21	522/23
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산			참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	씨리얼5,6,우유2	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	토마토12	멜론	우유2
점심	체크!체크!영도! 차조밥 배추된장국5,6 임연소조림5,6 브로콜리버섯볶음5 깍두기9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 배추김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 배추김치9 사과	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 배추김치9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 배추김치9	백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장닭살조림5,6,15 숙주나물 깍두기9
오후간식	미니수제비5,6	치즈스틱1,2,5,6,당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	카스텔라,2,5,6,우유2	찐고구마,우유2 배	채소전빵5,6,10,16,18 우유2
열량/단백질	465/20	444/22	503/22	491/21	455/17	513/24
원산지 표기		돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우	● 쇠고기:국내산한우	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	단감	미숫가루5,6,우유2	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	배	우유2
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 배추김치9	흑미밥 감자국 삼치구이5,6,7 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 깍두기9	체크!체크!영도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9	백미밥 새우살뚝국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	모닝빵1,2,5,6&잼,우유2	미니우동5,6	양배추달걀찜1,5,6	잔말치주먹밥5,6,보리차	찐감자,우유2 사인머스켓	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	455/19	485/20	464/20	455/21	443/20	538/21
원산지 표기	● 쇠고기:국내산한우	가다랑어:인도네시아산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산한우 두부(콩): 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		알레르기 유발 식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳자 ▶⑬아황산류는 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 확인 해주세요.		
	국내산	배추	소금(권장)			
	국내산	국내산	국내산			

2026년 10월 영양식단 3~5세

1주차				1(목)	2(금)
저녁				기장밥 콩나물국5 돼지고기장조림5,6,10 게살오이무침1,5,6,8 배추김치9	백미밥 감자국 닭살굴소스채소볶음 5,6,15,18 시래기나물5,6 깍두기9
	열량/단백질 원산지 표기			345/17 돼지고기: 국내산	324/16 닭고기: 국내산
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁	개천절 대체휴일	차조밥 들깨미역국5,6 너비아니구이5,6,10 호박나물5 배추김치9	백미밥 배추맑은국 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5 깍두기9	수수밥 새우살뭉치국5,6,9 찜닭5,6,15 근대나물5,6 배추김치9	한글날 
		열량/단백질			
원산지 표기					
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 게살양파국5,6,8 가자미데리야끼구이5,6 청경채나물 깍두기9	쇠고기당근볶음밥5,6,16 어묵국5,6 오이무침 배추김치9	백미밥 달걀김국1 새우살버섯볶음5,6,9 잔멸치호박조림5,6 배추김치9	흑미밥 수제비국5,6 해물완자전1,5,6,9 우영조림5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기두부조림5,6,10 브로콜리무침 배추김치9
	열량/단백질				
원산지 표기		• 쇠고기: 국내산한우		오징어: 페루 칠레	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 어묵국5,6 오리불고기5,6 얼갈이나물 깍두기9	수수밥 청국장찌개5 삼치구이5,6,7 시금치나물 배추김치9	백미밥 감자국 닭살채소볶음5,6,15 콩나물무침5 배추김치9	차조밥 백순두부찌개1,5 떡갈비구이5,6,10,16 양배추샐러드5,6 깍두기9	백미밥 북엇국5,6 쇠고기단호박조림5,6,16 파프리카무침5,6 배추김치9
	열량/단백질				
원산지 표기		오리고기: 국내산	두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 콩나물국5 돼지고기우영조림5,6,10 김자반5 배추김치9	흑미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 배추김치9	백미밥 순살동태맑은국5,6 오리로스구이 오이나물5 배추김치9	쇠고기양파덮밥5,6,16 조갯살미역국5,6,18 느타리버섯무침5 배추김치9	백미밥 시금치된장국5,6 삼치구이5,6 숙주나물 배추김치9
	열량/단백질				
원산지 표기		돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	동태: 러시아산 오리고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치			
		배추	고춧가루	소금(관장)	
* 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 · 젓소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어)·페루산					
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. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.				