

2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)
오전간식				유아치즈2,당근주스	경기도과일-배
점심	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요. *식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.			기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9(백각두기9)	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백각두기9(백김치9)
오후간식 열량/단백질 원산지 표기				김가루주먹밥,동굴레차 445/16 오리고기: 국내산	찐(군)고구마,우유2 471/21 ● 쇠고기: 국내산한우
2주차	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	씨리얼5,6,우유2			미숫가루5,6,우유2	한글날
점심	차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9			수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백각두기9	
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	유부초밥5,6 481/22 동태: 러시아산 닭고기:국내산			토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 465/17 돼지고기국내산:	
			찐(군)단호박,동굴레차 452/18 고등어: 국내산		
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	신선과일(사과)	씨리얼5,6,우유2	유아치즈2,채소주스12	경기도과일-샤인머스켓	미숫가루5,6,우유2
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	흑미밥 연두부국5,6 소불고기5,6,12,16 상추무침5,6 백각두기9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 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): 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우	찐(군)감자,보리차 465/21
4주차	19(월)	♥생일식단♥	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	신선과일(토마토12)	바나나	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	경기도과일-배
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9(백각두기9) 신선과일(사과)	차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백각두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(카스텔라1,2,5,6),우유2 465/20 ● 쇠고기: 국내산한우	롤케이크1,2,5,6,상하목장우유2 472/20 돼지고기: 국내산	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 503/22 ● 쇠고기: 국내산한우	미니수제비5,6 491/21	찐(군)고구마,상하목장유기농요구르트2 455/17 돼지고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	신선과일(단감)	미숫가루5,6,우유2	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	경기도과일-샤인머스켓
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백각두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기불고기5,6,10 청경채나물 백각두기9	기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백각두기9	백미밥 새우살묵국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(모닝빵1,2,5,6&잼),상하목장우유2 455/19 ● 쇠고기: 국내산한우	미니우동5,6 485/20 고등어: 국내산 가다랑어: 베트남산	양배추달걀전1,5,6 464/20 순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	잔멸치주먹밥5,6,보리차 455/21 닭고기: 국내산	찐(군)감자,상하목장유기농요구르트2 443/20 돼지고기: 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치 배추 소금(권장)		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단을 위해 * 표시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.	
국내산		국내산	국내산		
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잔 ▶ ㉓아황산류는 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.				

2026년 10월 영양식단 (만 3~5세)

1주차		※안내사항※		1(목)		2(금)							
오전간식				유아치즈2,당근주스		경기도과일-배							
점심		*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되  염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요. *「식단이용안내」를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.		 체크!체크! 염도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 배추김치9		백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 깍두기9							
오후간식 열량/단백질 원산지 표기				김가루주먹밥,동굴레차 601/21 오리고기: 국내산		찐(군)고구마,우유2 630/28 ● 쇠고기: 국내산한우							
2주차		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날			
오전간식				씨리얼5,6,우유2		경기도과일-샤인머스켓		미숫가루5,6,우유2		한글날 			
점심		대체휴일		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 원산지 표기				유부초밥5,6 645/30 동태: 러시아산 닭고기:국내산		토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 돼지고기국내산:		찐(군)단호박,동굴레차 601/25 고등어: 국내산					
3주차		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)				16(금)	
오전간식		신선과일(사과)		씨리얼5,6,우유2		유아치즈2,채소주스12		경기도과일-샤인머스켓				미숫가루5,6,우유2	
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		 체크!체크! 염도! 흑미밥 연두부국5,6 소불고기5,6,12,16 상추무침5,6 깍두기9		백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 배추김치9			
오후간식 열량/단백질 원산지 표기		빵(우유식빵2,5,6&썸),우유2 638/24 오리고기: 국내산		채소전1,5,6 673/22 돼지고기: 국내산		간장비빔국수5,6 634/30 닭고기:국내산		달걀스크램블1,2,5,동굴레차 604/29 연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우		찐(군)감자,보리차 631/28			
4주차		19(월)		♥생일식단♥		21(수)		22(목)		23(금)			
오전간식		신선과일(토마토12)		바나나		미숫가루5,6,우유2		씨리얼5,6,우유2		경기도과일-배			
점심		백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 배추김치9		백미밥 새우살미역국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 배추김치9		쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 배추김치9 신선과일(사과)		 체크!체크! 염도! 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 깍두기9		백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 배추김치9			
오후간식 열량/단백질 원산지 표기		빵(카스텔라1,2,5,6),우유2 630/27 ● 쇠고기: 국내산한우		롤케이크1,2,5,6,상하목장우유2 639/28 돼지고기: 국내산		찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 681/30 ● 쇠고기: 국내산한우		미니수제비5,6 655/28		찐(군)고구마,상하목장유기 농요르트2 616/23 돼지고기: 국내산			
5주차		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			
오전간식		신선과일(단감)		미숫가루5,6,우유2		과일요거트범벅2		유아치즈2,당근주스		경기도과일-샤인머스켓			
점심		백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 배추김치9		흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 깍두기9		백미밥 순두부호박국5,6 돼지불고기5,6,10 청경채나물 깍두기9		 체크!체크! 염도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9		백미밥 오징어묵국5,6,17 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9			
오후간식 열량/단백질 원산지 표기		빵(모닝빵1,2,5,6&썸),상하목장우유2 617/26 ● 쇠고기: 국내산한우		미니우동5,6 648/27 고등어: 국내산 가다랑어: 베트남산		양배추달걀전1,5,6 603/27 순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산		잔멸치주먹밥5,6,보리차 609/28 닭고기: 국내산		찐(군)감자,상하목장유기 농요르트2 604/27 돼지고기: 국내산			
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,잡쌀)	배추		김치		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단 표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.							
		국내산	국내산	국내산	국내산								
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잔 ▶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.												