

☺☺ 2026년 10월 중식 식단표(3세-5세)☺☺

	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3
오전간식				닭살채소죽	신선과일	
점심				차조밥 근대된장국 돈육양배추볶음 무나물볶음 배추김치	백미밥 배추된장국 순살아귀해물찜 새송이버섯볶음 깍두기	
오후간식				치즈떡볶이	핑거스틱/유기농우유	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		신선과일/유기농치즈	무가당플레인요거트	누룽지		신선과일/유기농치즈
점심		칼슘참쌀밥 돈육김치찌개 어묵채소볶음 시래기들깨볶음 깍두기	돈육짜장덮밥 중식계란탕 야채춘권 신선과일 배추김치	찰보리밥 낙지연포탕 두부구이 브로콜리무침 깍두기		야채주먹밥 우동국 구이김 깍두기
오후간식		찐단호박/유기농우유	잔치국수	찐만두		유기농우유
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	컬리플라워크림스프	신선과일/유기농치즈	무가당플레인요거트/ 견과류	두부표고버섯죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 감자맑은국 미트볼채소볶음 콩나물무침 깍두기	칼슘참쌀밥 황태두부국 간장불고기 고구마순들깨볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 한식잡채 감자채볶음 깍두기	참쌀밥 돼지국밥 해바라기씨멸치볶음 시금치무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 임연수구이 참나물무침 깍두기	게살볶음밥 계란국 구이김 깍두기
오후간식	유부우동	찐고구마/유기농우유	해물어묵바	두부강정	꿀호떡/유기농우유	유기농우유
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	유기농오트밀스프	신선과일/유기농치즈	무가당플레인요거트	신선과일	참치채소죽	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 애호박된장국 오리불고기 미역줄기볶음 배추김치	칼슘참쌀밥 맑은무국 오징어채소볶음 근대나물무침 깍두기	백미밥 콩비지김치국 돈육사태찜 구이김 배추김치	흑미밥 토란국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 깍두기	백미밥 연두부맑은국 코다리강정 비름나물무침 배추김치	불고기덮밥 미소장국 구이김 깍두기
오후간식	양지쌀국수	찐감자/유기농우유	케이준샐러드	치즈케이크/유기농우유	크림감자뇨끼	유기농우유
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단호박크림스프	신선과일/유기농치즈	무가당플레인요거트/ 견과류	소고기채소죽	신선과일	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 들깨무채국 닭살데리야끼볶음 우영채볶음 깍두기	칼슘참쌀밥 맑은미역국 돈육버섯불고기 숙주나물무침 배추김치	백미밥 팽이미소장국 돈가스/소스 콘슬로우샐러드 깍두기	기장밥 맑은해물국 닭고기단호박조림 배추나물무침 알타리김치	백미밥 대구지리탕 동그랑땡 취나물무침 배추김치	햄볶음밥 들깨미역국 구이김 깍두기
오후간식	감자수제비	찐고구마/유기농우유	날치알밥	두부참치깻잎전	잼샌드위치/유기농요구르트	유기농우유

원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리 고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥, 죽, 누룽지, 참쌀, 현미, 쌀가공품 포함)	국내산 (두부류, 콩국수, 콩비지, 콩가공품 포함)	국내산 (배추, 봄동, 열갈이, 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우=국/탕 호주산=불고기	국내산	국내산	국내산 (햄: 소시지, 닭고기, 돼지고기, 베이컨) 어묵: 외국산	국내산(고등어, 오징어, 삼치) 러시아산(명태, 동태, 코다리, 임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미, 새우살(외국산)

- * 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다.
- * 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집(담임교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.
- * 만 3~5세 에너지-1400(kcal/일), 단백질-25(g/일), 중식열량-600~680kcal 내외, 유제품-유기농
- * 염도는 매일 확인하고 있으며, 짜게 조리되지 않도록 매일 확인하고 있습니다.

	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리 고기	식육가공품	수산물
원산지 표기	국내산 (밥, 죽, 누룽지, 참쌀, 현미, 쌀가공품 포함)	국내산 (두부류, 콩, 국수, 콩비지, 콩가공품포함)	국내산 (배추, 봄동, 열갈이 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우= 국/탕 호주산= 불고기	국내산	국내산	국내산 (햄:소시지달 고기, 돼지고기, 베이컨) 어묵:외국산	국내산(고등어, 오징 어, 삼치) 러시아산(명태, 동태, 코다리, 임연수) 월양산(참치캔) 미국산(가자미) 쭈꾸미, 새우살(외국산)

* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다.

* 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집(담임교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.

* 만 3~5세 에너지-1400(kcal/일), 단백질-25(g/일), 중식열량-600~680kcal 내외, 유제품-유기농

* 염도는 매일 확인하고 있으며, 짜게 조리되지 않도록 매일 확인하고 있습니다.

☺☺ 2026년 10월 이유식 식단표(0세)☺☺

	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3
오전간식				닭살채소죽	배추채소죽	
점심				차조밥 근대된장국 돈육양배추볶음 무나물볶음 백김치	백미밥 배추된장국 순살아귀해물찜 새송이버섯볶음 안매운깍두기	
오후간식				양배추채소죽	버섯채소죽	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		들깨죽	계란채소죽	누룽지		신선과일/유기농치즈
점심		칼슘찜쌀밥 돈육김치찌개 어묵채소볶음 시래기들깨볶음 안매운깍두기	돈육짜장덮밥 중식계란탕 야채춘권 신선과일 백김치	찰보리밥 낙지연포탕 두부구이 브로콜리무침 안매운깍두기		야채주먹밥 우동국 구이김 안매운깍두기
오후간식		단호박죽	게살채소죽	두부채소죽		유기농우유
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	컬리플라워채소죽	황태죽	감자채소죽	두부표고버섯죽	들깨죽	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 감자맑은국 미트볼채소볶음 콩나물무침 안매운깍두기	칼슘찜쌀밥 황태두부국 간장불고기 고구마순돌볶음 백김치	백미밥 소고기미역국 한식잡채 감자채볶음 안매운깍두기	찜쌀밥 돼지국밥 해바라기씨멸치볶음 시금치무침 백김치	백미밥 맑은콩나물국 임연수구이 참나물무침 안매운깍두기	게살볶음밥 계란국 구이김 안매운깍두기
오후간식	콩나물채소죽	고구마죽	소고기채소죽	시금치채소죽	콩나물채소죽	유기농우유
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	유기농오토밀죽	버섯채소죽	애호박채소죽	계란채소죽	참치채소죽	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 애호박된장국 오리불고기 미역줄기볶음 백김치	칼슘찜쌀밥 맑은무국 오징어채소볶음 근대나물무침 안매운깍두기	백미밥 콩비지김치국 돈육사태찜 구이김 백김치	흑미밥 토란국 돈육곤약장조림 청경채나물무침 안매운깍두기	백미밥 연두부맑은국 코다리강정 비름나물무침 백김치	불고기덮밥 미소장국 구이김 안매운깍두기
오후간식	애호박채소죽	감자채소죽	양송이버섯죽	청경채채소죽	연두부채소죽	유기농우유
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단호박죽	미역채소죽	두부채소죽	소고기채소죽	흑임자죽	신선과일/유기농치즈
점심	백미밥 들깨무채국 닭살데리야끼볶음 우엉채볶음 안매운깍두기	칼슘찜쌀밥 맑은미역국 돈육버섯불고기 숙주나물무침 백김치	백미밥 팽이미소장국 돈가스/소스 콘솔로우샐러드 안매운깍두기	기장밥 맑은해물국 닭고기단호박조림 배추나물무침 백김치	백미밥 대구지리탕 동그랑땡 취나물무침 백김치	햄볶음밥 들깨미역국 구이김 안매운깍두기
오후간식	닭살채소죽	고구마죽	옥수수죽	새우채소죽	흰살생선죽	유기농우유

원산지 표기	쌀	콩류	김치	고추가루	쇠고기	돼지고기	닭/오리 고기	식육가공품	수산물
	국내산 (밥, 죽, 누룽지, 찰쌀, 현미, 쌀, 가공품 포함)	국내산 (두부류, 콩, 국수, 콩비지, 콩가공품 포함)	국내산 (배추, 봄동, 얼갈이, 국내산 고추가루)	국내산	국내산 한우=국/탕 호주산=불고기	국내산	국내산	국내산 (햄, 소시지, 닭고기, 돼지고기, 베이컨) 어묵: 외국산	국내산(고등어, 오징어, 삼치) 러시아산(명태, 동태, 코다리, 임연수) 원양산(참치캔) 미국산(가자미) 꾸꾸미, 새우살(외국산)

- * 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다.
- * 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집(담당교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.
- * 제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공합니다.(유제품- 유기농)
- * 돌전 신장 발달의 시기라서 최대한 자극적이지 않게 간을 하지 않습니다(염도 매일 확인)
- * 초기- 4~6M /중기- 7~8M /후기- 9~10M /완료기- 12~14M