

2026년 10월 영양식단 1~2세(13~35개월)

1주차		※안내사항※		1(목)		2(금)		3(토) 개천절					
오전간식		*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 체크!체크!염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 쓰고, 염도를 꼭 확인합니다!		유아치즈2,채소주스12		신선과일(사과)		개천절					
점심		*원에서도 알레르기 유발 식품을 관리하고 있습니다. 가정에서도 알레르기 유발식품을 관리해주시기 바랍니다.		기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9		백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 너비아니구이5,6,10 연근조림5,6 백김치9							
오후간식		*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공합니다.		김가루주먹밥,동굴레차 444/16		찐고구마,우유2 471/21							
열량/단백질		*「경기도 어린이 건강과일」이 공급되고 있으나, 공급의 어려움으로 메뉴가 변경될 수 있습니다.		오리고기:국내산		● 쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산							
원산지 표기													
2주차		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날		10(토)	
오전간식				씨리얼5,6,우유2		마시는요거트2		경기도과일(샤인머스켓)				우유2(두유5)	
점심				차조밥 뼈없는감자탕5,6,10 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9		돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 순두부부추국5,6 오이나물5 백김치9 신선과일(바나나)		수수밥 얼갈이된장국5,6 찜닭5,6,15 유자청양상추무침5,6 백김치9		한글날		백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 백김치9	
오후간식				유부주먹밥5,6		토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18		찐단호박,동굴레차				삶은(구운)달걀1,동굴레차	
열량/단백질				482/21		444/16		450/20				464/24	
원산지 표기				돼지고기:국내산 닭고기:국내산		순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 (간식)돼지고기:국내산		닭고기:국내산				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		떠먹는요거트2		미숫가루5,6,우유2		우유2(두유5)	
점심		백미밥 쇠고기미역국5,6,16 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 백김치9		기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 상추무침5,6 백김치9		백미밥 복어채국5,6 등심돈가스&소스 1,5,6,10,15,16 그린샐러드5,6 백김치9		흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 새콤무생채 백김치9		백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 떡갈비구이5,6,10 시금치나물 백김치9		참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 백김치9	
오후간식		빵(우유스틱1,2,5,6),우유2		채소전1,5,6		간장비빔국수5,6		치즈핫도그1,2,5,6,동굴레차		찐감자,보리차		빵(핑거브레드1,2,5,6),보리차	
열량/단백질		513/19		507/17		520/22		457/21		465/21		522/23	
원산지 표기		● 쇠고기:국내산한우 오리고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		연두부(콩):국내산 ● 쇠고기:국내산한우		돼지고기:국내산		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 두부데리야끼조림5,6 김구이5 백김치9		수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9		쇠고기우영볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 유부파프리카무침9 백김치9 신선과일(사과)		차조밥 배추된장국5,6 오리고기간장조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백김치9		백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9		백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장닭살조림5,6,15 숙주나물 백김치9	
오후간식		빵(우유가스텔라1,2,5,6),우유2		순살닭튀김1,2,5,6,15, 보리차		물만두1,2,5,6,10,15,16,18		미니수제비5,6		찐고구마,우유2		빵(채소찐빵5,6,10,16,18), 우유2	
열량/단백질		434/18		443/24		459/21		491/21		463/17		513/24	
원산지 표기		● 쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		● 쇠고기:국내산한우		오리고기:국내산		두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		닭고기:국내산	
5주차		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		신선과일(단감)		경기도과일(샤인머스켓)		마시는요거트2		유아치즈2, 신선과일(토마토12)		신선과일(배)		우유2(두유5)	
점심		백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9		흑미밥 감자국 가자미조림5,6 청포묵상추무침5,6 백김치9		백미밥 순두부호박국5,6 돼지갈비찜5,6,10 청경채나물 배추김치9		기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9		백미밥 새우살토국5,6,9 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 사과비타민샐러드5,6 백김치9		쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백김치9	
오후간식		빵(머핀1,2,5,6),우유2		미니우동5,6		쇠고기채소전1,5,6,16		잔멸치주먹밥5,6,보리차		찐감자,우유2		씨리얼5,6,우유2	
열량/단백질		485/20		480/21		463/21		445/21		437/21		538/21	
원산지 표기		● 쇠고기:국내산한우				순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 (간식)● 쇠고기:국내산한우		닭고기:국내산		돼지고기:국내산		● 쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳자 ▶식물알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.								
		배추	소금(권장)										
		국내산	국내산	국내산									

2026년 10월 영양식단 3~5세

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되  체크!체크!염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 쓰고, 염도를 꼭 확인합니다!			유아치즈2,채소주스12	신선과일(사과)	
점심	*원에서도 알레르기 유발 식품을 관리하고 있습니다. 가정에서도 알레르기 유발식품을 관리해주시기 바랍니다.			 체크!체크!염도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 배추김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 너비아니구이5,6,10 연근조림5,6 배추김치9	
오후간식	*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공합니다.			김가루주먹밥,동굴레차 598/21	찐고구마,우유2 630/28	
열량/단백질	*「경기도 어린이 건강과일」이 공급되고 있으나, 공급의 어려움으로 메뉴가 변경될 수 있습니다.			오리고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	
원산지 표기						
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		씨리얼5,6,우유2	마시는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)		우유2(두유5)
점심		차조밥 뼈없는감자탕5,6,10달걀 파프리카볶음5,15 숙주나물 배추김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 순두부부추국5,6 오이나물5 배추김치9 신선과일(바나나)	 체크!체크!염도! 수수밥 열갈이된장국5,6 찜닭5,6,15 유자청양상추무침5,6 배추김치9		백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 배추김치9
오후간식		유부주먹밥5,6	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐단호박,동굴레차		삶은(구운)달걀1,동굴레차
열량/단백질		647/28	602/22	598/26		604/31
원산지 표기		돼지고기:국내산 닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 (간식)돼지고기:국내산	닭고기:국내산		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	떠먹는요거트	미숫가루5,6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 배추김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 상추쌈&쌈장5,6 배추김치9	백미밥 북어채국5,6 등심돈가스&소스 1,5,6,10,15,16 그린샐러드5,6 배추김치9	 체크!체크!염도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 새콤무생채 배추김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 떡갈비구이5,6,10 시금치나물 배추김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 배추김치9
오후간식	빵(우유스틱1,2,5,6),우유2	채소전1,5,6	간장비빔국수5,6	치즈핫도그1,2,5,6,동굴레차	찐감자,보리차	빵(핑거버레드1,2,5,6),보리차
열량/단백질	698/25	682/23	700/30	603/27	631/28	676/31
원산지 표기	● 쇠고기:국내산한우 오리고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산 ● 쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	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 두부데리야끼조림5,6 김구이5 배추김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 배추김치9	쇠고기우영볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 유부파프리카무침9 배추김치9 신선과일(사과)	 체크!체크!염도! 차조밥 배추된장국5,6 오리고기간장조림5,6 브로콜리버섯볶음5 배추김치9	백미밥 두부새우젓국5,9 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 배추김치9	백미밥 청경채유부국5,6 달콤간장달걀조림5,6,15 숙주나물 배추김치9
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	순살닭튀김1,2,5,6,15 보리차	물만두1,2,5,6,10,15,16,18	미니수제비5,6	찐고구마,우유2	빵(채소찐빵5,6,10,16,18), 우유2
열량/단백질	601/26	599/33	620/29	655/28	627/23	639/31
원산지 표기	● 쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우	오리고기:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(단감)	경기도과일(샤인머스켓)	마시는요거트2	유아치즈2, 신선과일(토마토12)	신선과일(배)	우유2(두유5)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 배추김치9	흑미밥 감자국 가자미조림5,6 청포묵상추무침5,6 배추김치9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지갈비찜5,6,10 청경채나물 배추김치9	 체크!체크!염도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼달걀구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 배추김치9	백미밥 오징어묵국5,6,9 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 사과비타민샐러드5,6 배추김치9	쇠고기마파두부덮밥5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 배추김치9
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2	미니우동5,6	쇠고기채소전1,5,6,16	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐감자,우유2	씨리얼5,6,우유2
열량/단백질	657/27	641/28	619/29	591/28	595/28	674/26
원산지 표기	● 쇠고기:국내산한우		순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산 (간식)● 쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	오징어:국내산 돼지고기:국내산	● 쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찰쌀)	김치		알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮달걀,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶이황산류는 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 이해주세요.	
		배추	고춧가루			
	국내산	국내산	국내산	국내산		