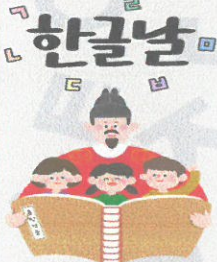


2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 오전간식과일형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절											
오전간식		바나나		자른 포도													
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑬													
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차													
열량 (kcal)		616		426													
단백질 (g)		19.7		21.4													
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목) 국없는날		9일(금)-한글날		10일(토)					
오전간식				당근스틱/치즈②		어묵죽⑤⑥⑬		사과				배					
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ (맑은장국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 백김치⑬ 짜먹는요구르트②				고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 아기요구르트②					
오후간식				핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 보리차		카스테라①②⑥/ 우유②		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②									
열량 (kcal)				577		714		797				339					
단백질 (g)				21.6		26.4		33.1				13.6					
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)					
오전간식		멸치/우유②		바나나		치즈죽②		자른 사과		배/케이크①②⑤⑥/ 요구르트②		바나나					
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬ 자른 단감		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬ 짜요짜요②		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬ 자른 배		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑬ 깍두기⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬					
오후간식		구운감자⑤/매실차		볶음우동⑤⑥⑬		꿀호떡⑥/우유②		삶은달걀①/보리차		머핀①②⑥/우유②							
열량 (kcal)		587		599		666		587		779		334					
단백질 (g)		25.0		21.3		28.4		24.6		27.4		11.4					
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 개절밥상		24일(토)					
오전간식		사과		당근스틱/유아치즈②		바나나		김가루죽		자른 단감		키위					
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 자른 사인머스켓		수수밥 콩나물국⑤⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 자른 키위		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클					
오후간식		딸기잼치즈샌드위치 ②⑤⑥/우유②		부추전⑤⑥/보리차		어묵잡채⑤⑥⑬		과일요거트범벅②		치즈빵①②⑥/우유②							
열량 (kcal)		606		486		463		471		687		233					
단백질 (g)		21.9		20.4		17.4		18.9		29.7		5.4					
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)					
오전간식		멸치/우유②		오이스틱/ 플레인요구르트②		바나나		감귤		사과		파인애플슬라이스					
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 굴		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬ 짜요짜요②		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 짜먹는요구르트②					
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차		찐빵⑥/우유②		츄러스①②⑤⑥/ 오렌지주스		아기짜장면⑤⑥⑬		롤케이크(롤빵)①②⑤⑥/ 우유②							
열량 (kcal)		613		569		654		491		646		346					
단백질 (g)		27.6		22.3		24.0		21.1		21.0		11.9					
[식품 알레르기 유발물질]																	
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲젓																	
※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.																	
원산지표시		밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(국거리용)		쇠고기(불고기용)		돼지고기		닭고기		오리고기	
		쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산								
		국내산(친환경)산		국내산		미국, 캐나다, 호주산		미국, 중국산		한우, 육우, 젓소		호주산				국내산	
								식육 · 수산물 가공품									
		어묵		함박스테이크		등그랑땡		참치				닭강정					
		연육(중국,베트남산)		소고기(국내산)		두부,돼지고기 (중국, 아일랜드)		다랑어(산)				닭고기(국내산)					

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 - 당일 개시판에 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 꺾호의 대체 메뉴를 사용하 주시길 바랍니다.
※ 경기도 어린이 건강 과일 지원에 따라 오전 간식 과일은 변경될 수 있습니다.