

2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 일반형

일차		1일(목)		2일(금)							
오전간식		브로콜리죽		샤인머스켓							
점심		차조밥 뚝국⑤⑥⑬ 돈육쪽찜⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬							
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차							
열량 (kcal)		426		324							
단백질 (g)		13.4		14.8							
일차		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날	
오전간식				새우살죽⑤⑥⑨		키위		누룽지죽			
점심		 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부탕수⑤⑫ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬			
오후간식				단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥⑬		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②			
열량 (kcal)				381		426		473			
단백질 (g)				16.1		16.7		17.8			
일차		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
오전간식		당근스틱/프로바이오틱스②		흑임자죽		배		콩나물죽⑤		샤인머스켓	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 생선가스①⑤⑥ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육볼고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 비엔나채소볶음 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		찐감자/우유②		다진유부주먹밥⑤⑥/ 등글레차		삶은달걀①/우유②		치즈빵①②⑥/우유②	
열량 (kcal)		392		410		414		391		449	
단백질 (g)		14.5		15.8		17.9		18.1		17.4	
일차		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금) 개별밥상	
오전간식		오이스틱/프로바이오틱스②		채소죽		바나나		들깨죽		배	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스		어묵잡채⑤⑥⑬		과일요거트범벅②		호빵⑤⑥/우유②	
열량 (kcal)		352		517		366		365		415	
단백질 (g)		14.1		16.2		14.0		13.8		18.8	
일차		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
오전간식		당근스틱/프로바이오틱스②		부추영양죽		사과		감자죽		샤인머스켓	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아가씨장⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차		찐고구마/우유②		토마토달걀프리카타①② ⑤⑫/두유⑤		짜장면⑤⑥⑩⑬		프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②	
열량 (kcal)		457		391		361		386		406	
단백질 (g)		16.5		13.7		19.1		15.6		13.6	

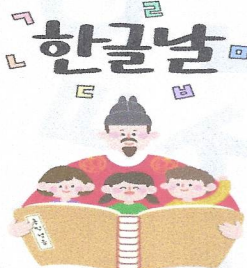
[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품 7									
	삼치	어묵	생선가스	함박스테이크	비엔나	동그랑땡	탕수육	돈가스	닭강정	치킨너겟
	국내산	어묵 (수입산)	명태 (러시아산)	돼지고기, 쇠고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	닭고기 (국내산)	닭고기 (국내산)

2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)										
오전간식		브로콜리죽		샤인머스켓										
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우유조림⑤⑥ 배추김치⑬										
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차										
열량 (kcal)		609		463										
단백질 (g)		19.2		21.2										
[10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다.														
[국없는날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.														
[이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등														
[계절밥상] 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단														
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)										
오전간식				새우살죽⑤⑥⑨										
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑭ 오이무침⑬ 배추김치⑬										
오후간식				단호박찜/우유②										
열량 (kcal)				544										
단백질 (g)				23.0										
일자		7일(수)		8일(목)										
오전간식		키위		누룽지죽										
점심		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부탕수⑤⑫ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬										
오후간식		잔치국수①⑤⑥⑬		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②										
열량 (kcal)		609		676										
단백질 (g)		23.9		25.4										
일자		9일(금)-한글날		10일(토)-대체휴일										
오전간식														
점심														
오후간식														
열량 (kcal)														
단백질 (g)														
일자		12일(월)		13일(화)										
오전간식		당근스틱/키즈하이녹즙		흑임자죽										
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑭ 생선가스①⑤⑥ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬										
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		찜감자/우유②										
열량 (kcal)		525		586										
단백질 (g)		20.2		22.6										
일자		14일(수)		15일(목)										
오전간식		배		콩나물죽⑤										
점심		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬										
오후간식		다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차		삶은달걀①/우유②										
열량 (kcal)		592		559										
단백질 (g)		25.6		25.9										
일자		16일(금)		17일(토)-대체휴일										
오전간식		샤인머스켓												
점심		쌀밥 애호박새우전국 ⑤⑥⑨⑬ 비엔나채소볶음 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬												
오후간식		치즈빵①②⑥/우유②												
열량 (kcal)		641												
단백질 (g)		24.8												
일자		19일(월)		20일(화)										
오전간식		오이스틱/키즈하이녹즙		채소죽										
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬										
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스										
열량 (kcal)		468		738										
단백질 (g)		19.7		23.1										
일자		21일(수)		22일(목)										
오전간식		바나나		들깨죽										
점심		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑭ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬										
오후간식		어묵잡채⑤⑥⑬		과일요거트범벅②										
열량 (kcal)		523		522										
단백질 (g)		20.0		19.7										
일자		23일(금)		24일(토)-대체휴일										
오전간식		배												
점심		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬												
오후간식		호빵⑤⑥/우유②												
열량 (kcal)		593												
단백질 (g)		26.9												
일자		26일(월)		27일(화)										
오전간식		당근스틱/키즈하이녹즙		부추영양죽										
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬										
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차		찜고구마/우유②										
열량 (kcal)		609		559										
단백질 (g)		22.3		19.5										
일자		28일(수)		29일(목)										
오전간식		사과		감자죽										
점심		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬										
오후간식		토마토달걀프리카타①② ⑤⑫/두유⑤		짜장면⑤⑥⑩⑬										
열량 (kcal)		515		551										
단백질 (g)		27.3		22.3										
일자		30일(금)		31일(토)-대체휴일										
오전간식		샤인머스켓												
점심		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬												
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②												
열량 (kcal)		580												
단백질 (g)		19.4												
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④양파 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잔 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬야생산란류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.														
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물													
원산지 표시	식육 · 수산물 가공품													
	삼치	어묵	생선가스	함박스테이크	비엔나	동그랑땡	탕수육	돈가스	닭강정	치킨너겟				
	국내산	어묵 (수입산)	명태 (러시아산)	돼지고기, 쇠고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	닭고기 (국내산)	닭고기 (국내산)				

2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 야간연장형

일자		1일(목)				2일(금)					
저녁	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑯ 달걀치즈전①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬				수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬					
		366		17.6		359		14.4			
일자		5일(월)-대체육일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날	
저녁	한글날 			쌀밥 맑은유부국⑤⑥⑬ 돈육단호박찜⑤⑥⑩⑬ 열무나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 깻잎나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 부추달걀볶음①⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		한글날 	
		350 18.3		358 15.7		316 11.5					
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁		차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 닭살조림⑤⑥⑬⑯ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찰쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨⑬ 마파두부⑤⑥⑩⑬⑯ 군만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 들깨채소국⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	
		320 18.3		339 13.5		389 16.4		354 13.7		306 10.2	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)	
저녁		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 오이생채 깍두기⑬		쌀밥 맑은두부탕⑤⑥⑬ 간장닭찜⑤⑥⑬⑯ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찰쌀밥 콩나물국⑤⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬	
		333 13.4		356 25.2		384 12.3		361 14.3		285 10.3	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁		수수밥 닭가장⑤⑥⑬⑯ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		찰쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 게살탕⑤⑥⑬ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑯ 파프리카무침 배추김치⑬	
		376 14.8		355 20.5		316 16.2		411 19.5		279 16.4	
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기				
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우			
	식육 · 수산물 가공품										
	돼지고기	닭고기	떡갈비	미트볼	맛살	어묵	너비아니	비엔나			
	국내산	국내산	돼지고기, 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	어묵(수입산)	어묵(수입산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)			