



일 자				1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
오전간식	* 1일 에너지 : 단백질권장량 (영아 만0세~만2세 - 1200kcal : 25g) (유아 만3세~만5세 - 1600kcal : 30g)입니다. * 소화 기능이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량으로 넣어 제공합니다. * 제철나물 및 생선류, 계절과일을 이용하고 있습니다. * 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.			양송이스프	신선과일	
중식				찰흑미밥 감자국 돈육낙지볶음 새송이조림 백김치&깍두기	찰쌀밥 얼갈이된장국 닭갈비 무나물 백김치	
오후간식				어묵바&옥수수차	생크림샌드빵&우유	
일 자	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
오전간식	 대체공휴일	신선과일	쇠고기스프	닭고기죽	 한 글 날	토스트&우유
중식		크로챗쌀밥 무채국 코다리조림 청포묵무침 백김치&깍두기	찰쌀밥 북어미역국 돈육연근조림 오이무침 백김치	카레라이스 송농 과일샐러드 백김치		오므라이스 미소장국 과일 백김치
오후간식		꼬물이만두국	케익&우유 미스베어&우유	찐고구마&우유		
일 자	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
오전간식	누룽지탕	쇠고기죽	신선과일	야채스틱&요플레	신선과일	야채죽
중식	찰기장밥 어묵국 돈육야채볶음 미역줄기볶음 백김치&깍두기	찰쌀밥 부대찌개 가자미구이 무생채 백김치&깍두기	강황찰쌀밥 배추된장국 닭다리조림 숙주맛살무침 백김치&깍두기	찰쌀밥 동태탕 소세지볶음 얼갈이나물 백김치	쇠고기곤드레밥 &양념장 미역장국 김구이 백김치&깍두기	쇠고기볶음밥 계란파국 과일 백김치
오후간식	우리밀찐빵&우유	미트스파게티	수제감자튀김	찐알밤&두유	치즈케익&우유	
일 자	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
오전간식	감자스프	연두부죽	쌀링&우유	신선과일	신선과일	브로컬리스프
중식	홍국찰쌀밥 쇠고기무국 계란찜 건파래볶음 백김치&깍두기	찰쌀밥 콩나물국 훈제오리부추찜 배무침 배추김치&깍두기	찰쌀밥 두부장국 모듬캠핑구이 오이각둑무침 백김치	햄야채볶음밥 계란파국 보코치니샐러드 백김치	찰쌀밥 팽이장국 생선까스&소스 치커리사과무침 백김치	쌀국수 꼬마주먹밥 요구르트 백김치
오후간식	핫도그&결명자차	찐감자&요거얌 찐감자&두유	유부우동	롤샌드위치&우유	카스테라&우유	
일 자	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
오전간식	옥수수스프	연두부&양념장	신선과일	새우죽	신선과일	삶은계란&두유
중식	찰쌀밥 북어국 돈육김치볶음 검은깨두부 꼬들단무지무침	찰쌀밥 콩비지찌개 메추리알연근조림 애호박새우젓볶음 백김치&깍두기	비빔밥 미소장국 요구르트 백김치	차수수밥 김치콩나물국 닭간장조림 느타리볶음 백김치&깍두기	찰보리밥 열무된장국 돈까스&소스 무채유자무침 백김치	불고기덮밥 우동장국 과일 백김치
오후간식	어묵탕	밀크롤인&요플레	자장면	찐고구마&우유	밤식빵&우유	

원산지 표시	쌀	김치	콩	다량어	명태	낙지 주꾸미	가공품	고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우렁, 참돔, 갈치, 뽕장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁쟁이
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				완자, 핫바 오징어		
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국, 베트남	외국산	국내	미제공
	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품		
	국거리	불고기					소	돼지	닭
	한우	한우					국내, 호주	국내	국내, 외국산

* 영아반 식단은 연령별 특성에 따라 쌀과자&유제품이 대체 제공되며, 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.



시립
소하누리어린이집

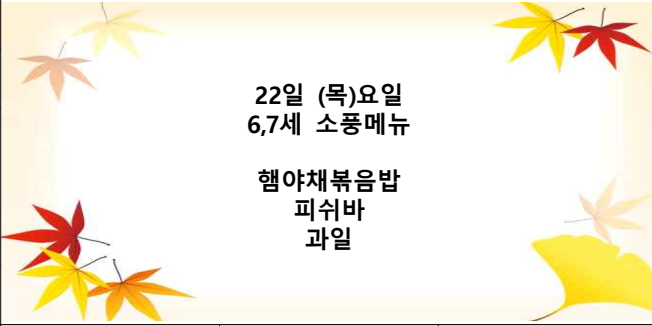
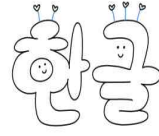
2026년 10월 식단

【 만 3 ~ 5세 유아식 】

· 건강
· 바
· 창의적인

어린이

* 영양사 : 이미선
* 조리사 : 양미숙 김미경 양은자

일 자				1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
오전간식	 22일 (목)요일 6,7세 소풍메뉴 햄야채볶음밥 피쉬바 과일			양송이스프	신선과일	 개 천 절
중식				찰흑미밥 감자국 돈육낙지볶음 새송이조림 깍두기	찰쌀밥 얼갈이된장국 닭갈비 무나물 백김치&배추김치	
오후간식				어묵바&옥수수차	생크림샌드&우유	
일 자	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
오전간식	 대체공휴일	신선과일	쇠고기스프	닭고기죽	 한 글 날	토스트&우유
중식		크로챗쌀밥 무채국 코다리조림 청포묵무침 깍두기	찰쌀밥 북어미역국 돈육연근조림 오이무침 백김치&배추김치	카레라이스 송능 과일샐러드 백김치&배추김치		오므라이스 미소장국 과일 백김치&배추김치
오후간식		꼬물이만두국	케익&우유	찐고구마&우유		
일 자	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
오전간식	누룽지탕	쇠고기죽	신선과일	야채스틱&요플레	신선과일	야채죽
중식	찰기장밥 어묵국 돈육야채볶음 미역줄기볶음 깍두기	찰쌀밥 부대찌개 가자미구이 무생채 깍두기	강황찰쌀밥 배추된장국 닭다리조림 숙주맛살무침 깍두기	찰쌀밥 동태탕 소세지볶음 얼갈이나물 백김치&배추김치	쇠고기곤드레밥 &양념장 미역장국 김구이 깍두기	쇠고기볶음밥 계란파국 과일 백김치&배추김치
오후간식	우리밀찐빵&우유	미트스파게티	수제감자튀김	찐알밤&두유	치즈케익&우유	
일 자	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
오전간식	감자스프	연두부죽	쌀링&우유	신선과일	신선과일	브로컬리스프
중식	홍국찰쌀밥 쇠고기무국 계란찜 건파래볶음 깍두기	찰쌀밥 콩나물국 훈제오리부추찜 배무침 깍두기	찰쌀밥 두부장국 모듬캠핑구이 오이각둑무침 백김치&배추김치	햄야채볶음밥 계란파국 보코치니샐러드 백김치	찰쌀밥 팽이장국 생선까스&소스 치커리사과무침 백김치&배추김치	쌀국수 꼬마주먹밥 요구르트 백김치&배추김치
오후간식	핫도그&결명자차	찐감자&요거얌얌	유부우동	크림떡볶이&보리차	카스테라&우유	
일 자	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
오전간식	옥수수스프	연두부&양념장	신선과일	새우죽	신선과일	삶은계란&두유
중식	찰쌀밥 북어국 돈육김치볶음 검은깨두부 꼬들단무지무침	찰쌀밥 콩비지찌개 메추리알연근조림 애호박새우젓볶음 깍두기	비빔밥 미소장국 요구르트 백김치&배추김치	차수수밥 김치콩나물국 닭간장조림 느타리볶음 깍두기	찰보리밥 열무된장국 돈까스&소스 무채유자무침 백김치&배추김치	불고기덮밥 우동장국 과일 백김치&배추김치
오후간식	어묵탕	밀크롤인&요플레	자장면	찐고구마&우유	딸기증편&옥수수차	

원산지 표시	쌀	김치	콩	다량어	명태	낙지 주꾸미	가공품	고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우렁, 참돔, 갈치, 뽕장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁행이
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				완자, 핫바 오징어		
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국, 베트남	외국산	국내	미제공
	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품		
	국거리	불고기					소	돼지	닭
	한우	한우	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내
									베이컨 돼지
									외국산

* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.



일 자				1일 (목)	2일 (금)
석식	* 1일 에너지 : 단백질권장량 (영아 만0세~만2세 - 1200kcal : 25g) (유아 만3세~만5세 - 1600kcal : 30g)입니다. * 소화 기능이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량으로 넣어 제공합니다. * 제철나물 및 생선류, 계절과일을 이용하고 있습니다. * 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.			잡곡밥 연포탕 계란말이 연근조림 깍두기	잡곡밥 무채국 가자미구이 가지나물 백김치
일 자	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)
석식		잡곡밥 동태탕 오리불고기 무생채 깍두기	잡곡밥 빼없는감자탕 완자전 숙주나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 돈육야채볶음 오이무침 배추김치	
일 자	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
석식	잡곡밥 미역국 새우만두 느타리버섯볶음 깍두기	잡곡밥 김치국 계란찜 우엉채볶음 깍두기	잡곡밥 미소장국 돈까스&소스 오이깍두무침 깍두기	잡곡밥 부대찌개 쇠고기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기국 낙지볶음 무나물 깍두기
일 자	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
석식	잡곡밥 계란국 돈육간장불고기 숙주나물 깍두기	잡곡밥 감자국 두부조림 멸치볶음 깍두기	잡곡밥 유부장국 메추리알장조림 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 우동국물 완자전 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 무채국 달걀비 청포묵무침 배추김치
일 자	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
석식	잡곡밥 두부찌개 코다리조림 시금치무침 깍두기	잡곡밥 애호박국 피자고로케 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥 무채콩나물국 돈육장조림 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부카츠&소스 열무나물 깍두기	잡곡밥 미소장국 삼치구이 새송이조림 배추김치

원산지 표시	쌀	김치	콩	다량어	명태	낙지 주꾸미	가공품	고등어, 오징어, 참조기 꽃게, 아귀, 전복, 방어	우럭, 참돔, 갈치, 뽕장어, 가리비 넙치, 부세, 미꾸라지, 우렁쌈이	
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	두부류 콩국수, 콩비지				완자, 핫바 오징어			
	국내산	국내	국내	원양산	러시아	중국, 베트남	외국산	국내	미제공	
표시	소고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	양, 염소 고기	가공품			
	국거리	불고기					소	돼지	닭	베이컨 돼지
	한우	한우	국내	국내	국내	미제공	국내, 호주	국내	국내	외국산

* 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 대체될 수 있습니다.