

2026년 10월 영아 급간식단표 (1~2세)

영양사: 박소담

일자/요일		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식		쇠고기청경채죽 ^⑬	파인애플	
점 심	* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박" * 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가자미 등	찰쌀밥 콩나물국 ^⑤ 닭고기브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑬} 크래미오이무침 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨	쌀밥 북어양파국 ^{⑤⑥} 돼지고기구이*두부쌈 ^{⑤⑥⑩⑬} 청경채나물 깍두기 ^⑨	
오후간식		핑거스틱 ^{①②⑥/우유②}	치즈스틱 ^{①②⑤⑥/매실차}	
열량/단백질		434 20	429 21	

일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		근대죽 ^{⑤⑥}	사과/치즈 ^②	어묵양파죽 ^{⑤⑥}		우유 ^②
점 심		기장밥 어묵국 ^{⑤⑥} 당면찜닭 ^{⑤⑥⑬} 느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	쌀밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 돈육데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추요거트샐러드 ^{①②⑤} 깍두기 ^⑨	현미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 연두부달걀찜 ^{①⑤} 김구이 백김치 ^⑨		쌀밥1/2 잔치국수 ^{⑤⑥} 참치무조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨
오후간식		햇케이크 ^{①②⑤⑥/우유②}	채소볶음밥 ^{⑤⑥}	찜감자/우유 ^②		
열량/단백질		441 18	425 17	416 16		315 15

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 샤인머스켓

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과/우유 ^②	쇠고기죽 ^⑬	단감/액상요구르트 ^②	후레쉬번 ^{①②⑤⑥}	키위	두유 ^⑤
점 심	쌀밥 콩비지국 ^⑤ 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	흑미밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리구이 청포묵채소무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쇠고기짜장덮밥 ^{⑤⑥⑬} 송늬 물만두 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨	잡곡밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 임연수구이 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	쌀밥 채소닭고기국 ^{⑤⑥⑬} 두부조림 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	돈육소보로덮밥 ^{⑤⑥⑩} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 단무지무침 ^⑬ 백김치 ^⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ^⑤	구운달걀 ^{①/우유②}	간장비빔국수 ^{⑤⑥}	찜고구마/우유 ^②	폴호떡 ^{①②⑤⑥/우유②}	
열량/단백질	417 16	427 17	454 13	446 16	430 15	301 12

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 샤인머스켓

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	굴	미역죽 ^{⑤⑥}	바나나	새송이버섯죽	채소스틱(오이/떡먹는요구르트) ^②	우유 ^②
점 심	쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기곤약조림 ^{⑤⑥⑬} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 돼지고기수육곰탕 ^⑩ 브로콜리스크램블에그 ^{①⑤} 숙주나물 깍두기 ^⑨	쌀밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯잡채 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 황태국 ^{⑤⑥} 닭살비빔 ^{⑤⑥⑬} 무생채 백김치 ^⑨	쌀밥 순두부백탕 ^⑤ 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 파프리카새송이버섯볶음 ^⑤ 백김치 ^⑨	쌀밥1/2 카레우동 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨
오후간식	모닝빵샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩/우유②}	찜감자/우유 ^②	롤케이크 ^{①②⑥/우유②}	단팥빵 ^{①②⑥/우유②}	김가루주먹밥	
열량/단백질	416 15	427 16	433 16	419 20	415 21	278 9

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 배

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	방울토마토 ^{②/두유⑤}	채소죽	배/우유 ^②	시리얼/우유 ^②	바나나	두유 ^⑤
점 심	쌀밥 부추감자된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	찰쌀밥 쇠고기뭇국 ^⑬ 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 양배추볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	쌀밥 들깨팽이버섯국 ^{⑤⑥} 닭고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑬} 으깬고구마샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	기장밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 시금치나물 백김치 ^⑨	쌀밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 참나물사과무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤} 미소장국 ^{⑤⑥} 맛살브로콜리무침 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 ^⑨
오후간식	달걀볶이 ^{①⑤⑥/보리차}	카스텔라 ^{①②⑥/우유②}	우영조림주먹밥 ^{⑤⑥}	미트소스파게티 ^{⑥⑩⑬}	핫도그 ^{①②⑥⑩/우유②}	
열량/단백질	410 20	446 14	419 15	466 20	421 16	273 11

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 샤인머스켓

*알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09. 개정)
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표 시	밥, 죽	두부	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	가공품 원산지 표 시	두부	연두부	순두부	콩비지	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	콩						콩	콩	콩	콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치	훈제오리	떡갈비									
	배추	오리고기	돼지고기	쇠고기								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		

2026년 10월 유아 급간식단표 (3~5세)

영양사: 박소담

일자/요일		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식		쇠고기청경채죽 ^⑬	파인애플	
점 심	* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박" * 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가자미 등	참쌀밥 콩나물국^⑤ 닭고기브로콜리볶음^{⑤⑥⑬} 크래미오이무침^{①⑤⑥⑧} 배추김치^⑨	쌀밥 북어양파국^{⑤⑥} 돼지고기구이*두부쌈^{⑤⑥⑩⑬} 청경채나물 깍두기^⑨	가천절 
오후간식		핑거스틱 ^{①②⑥/우유②}	치즈스틱 ^{①②⑤⑥/매실차}	
열량/단백질		633 29	600 29	

일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		근대죽 ^{⑤⑥}	사과/치즈 ^②	어묵양파죽 ^{⑤⑥}		우유 ^②
점 심		기장밥 어묵국^{⑤⑥} 당면찜닭^{⑤⑥⑬} 느타리버섯볶음^{⑤⑥} 배추김치^⑨	쌀밥 근대된장국^{⑤⑥} 돈육데리야끼볶음^{⑤⑥⑩} 양배추요거트샐러드^{①②⑤} 깍두기^⑨	현미밥 안매운육개장^{⑤⑥⑬} 연두부달걀찜^{①⑤} 김구이 배추김치^⑨	인물날 	쌀밥1/2 잔치국수^{⑤⑥} 참치무침^{⑤⑥} 배추김치^⑨
오후간식		햇케이크 ^{①②⑤⑥/우유②}	채소볶음밥 ^{⑤⑥}	찜감자/우유 ^②		
열량/단백질		644 26	622 24	606 23		450 21

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 샤인머스켓

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과/우유 ^②	쇠고기죽 ^⑬	단감/액상요구르트 ^②	후레쉬번 ^{①②⑤⑥}	키위	두유 ^⑤
점 심	쌀밥 콩비지국^⑤ 간장제육볶음^{⑤⑥⑩} 애호박나물^{⑤⑥} 배추김치^⑨	흑미밥 배추된장국^{⑤⑥} 훈제오리구이 청포묵채소무침^{⑤⑥} 깍두기^⑨	쇠고기짜장덮밥^{⑤⑥⑬} 송편 물만두^{⑤⑥⑩} 콩나물무침^⑤ 배추김치^⑨	잡곡밥 시금치된장국^{⑤⑥} 임연수구이^{⑤⑥} 연근조림^{⑤⑥} 배추김치^⑨	쌀밥 채소닭고기국^{⑤⑥⑬} 두부조림^{⑤⑥} 가지볶음^{⑤⑥} 배추김치^⑨	돈육소보로덮밥^{⑤⑥⑩} 유부맑은국^{⑤⑥} 단무지무침^⑬ 배추김치^⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ^⑤	구운달걀 ^{①/우유②}	간장비빔국수 ^{⑤⑥}	찜고구마/우유 ^②	폴호떡 ^{①②⑤⑥/우유②}	
열량/단백질	607 22	623 24	663 20	621 22	626 22	429 16

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 샤인머스켓

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	굴	미역죽 ^{⑤⑥}	바나나	새송이버섯죽	채소스틱(오이/떡볶이요구르트) ^②	우유 ^②
점 심	쌀밥 미역국^{⑤⑥} 쇠고기근육국^{⑤⑥⑬} 어묵볶음^{⑤⑥} 배추김치^⑨	수수밥 돼지고기수육곰탕^⑩ 브로콜리스크램블에그^{①⑤} 숙주나물 깍두기^⑨	쌀밥 쇠고기미역국^{⑤⑥⑬} 돼지갈비찜^{⑤⑥⑩} 느타리버섯잡채^{⑤⑥} 배추김치^⑨	차조밥 황태국^{⑤⑥} 달걀비빔^{⑤⑥⑬} 무생채 배추김치^⑨	쌀밥 순두부백탕^⑤ 떡갈비구이^{⑤⑥⑩⑬} 파프리카새송이버섯볶음^⑤ 배추김치^⑨	쌀밥1/2 카레우동^{⑤⑥} 잔멸치볶음^{⑤⑥} 배추김치^⑨
오후간식	모닝빵샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩/우유②}	찜감자/우유 ^②	롤케이크 ^{①②⑥/우유②}	단팥빵 ^{①②⑥/우유②}	김가루주먹밥	
열량/단백질	604 21	622 24	648 21	609 30	598 30	393 13

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 배

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	방울토마토 ^{②/두유⑤}	채소죽	배/우유 ^②	시리얼/우유 ^②	바나나	두유 ^⑤
점 심	쌀밥 부추감자된장국^{⑤⑥} 돈사태찜^{⑤⑥⑩} 깻잎나물^{⑤⑥} 배추김치^⑨	참쌀밥 쇠고기뭇국^⑬ 두부구이*양념장^{⑤⑥} 양배추볶음^{⑤⑥} 배추김치^⑨	쌀밥 들깨팽이버섯국^{⑤⑥} 닭고기청경채볶음^{⑤⑥⑬} 으깬고구마샐러드^{①⑤} 깍두기^⑨	기장밥 유부된장국^{⑤⑥} 고등어무조림^{⑤⑥⑦} 시금치나물 배추김치^⑨	쌀밥 애호박맑은국^{⑤⑥} 쇠불고기^{⑤⑥⑬} 참나물사과무침^{⑤⑥} 배추김치^⑨	오므라이스^{①⑤} 미소장국^{⑤⑥} 맛살브로콜리무침^{①⑤⑥⑧} 배추김치^⑨
오후간식	달걀볶이 ^{①⑤⑥/보리차}	카스텔라 ^{①②⑥/우유②}	우영조림주먹밥 ^{⑤⑥}	미트소스스파게티 ^{⑥⑩⑬}	핫도그 ^{①②⑥⑩/우유②}	
열량/단백질	598 29	651 20	609 21	660 28	613 23	386 15

경기도 우리아이 건강과일 사업 : 샤인머스켓

*알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09. 개정)
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표 시	밥, 죽	두부	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	가공품 원산지 표 시	두부	연두부	순두부	콩비지	참치
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	콩						콩	콩	콩	콩	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	배추김치	훈제오리	떡갈비									
	배추	오리고기	돼지고기	쇠고기								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		