

2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명:

작성자: 영양팀

날짜	1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질 오전간식	400kcal/19g 김가루달걀죽①	440kcal/15g 바나나	
중 식	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	편만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)
열량/단백질 오전간식		421kcal/18g 흑임자찰쌀죽	439kcal/16g 샤인머스켓 *생일축하
중 식	대체 공휴일	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②
날짜	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질 오전간식	397kcal/16g 양파크림수프②⑥		305kcal/9g 미숫가루⑤+우유②
중 식	기장밥*이음교육 돈육부춧국⑤⑥⑩ *고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨우나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	후리가게주먹밥⑥		*
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)
열량/단백질 오전간식	423kcal/12g 사과	413kcal/19g 삼색채소죽	403kcal/14g 샤인머스켓
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기샤태점⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥
날짜	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질 오전간식	424kcal/19g 당근파프리카죽	420kcal/16g 오렌지*요리활동	288kcal/13g 두유⑤
중 식	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑥ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스	*
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)
열량/단백질 오전간식	404kcal/16g 바나나	398kcal/15g 밤수프②	448kcal/16g 배
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야기덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떡먹는요구르트②)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑥	토마토소스파제티 ⑤⑥⑩
날짜	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질 오전간식	434kcal/20g 쇠고기부추죽⑩		319kcal/11g 미숫가루⑤+우유②
중 식	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨아빠와함께 하는숯체험	민속촌 체험활동 원복착용 도시락,간식준비	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	삶은달걀①, 식혜		*
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)
열량/단백질 오전간식	434kcal/17g 굴	418kcal/14g 흰살생선살양파죽	430kcal/15g 샤인머스켓
중 식	기장밥 *숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뽕국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②
날짜	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질 오전간식	419kcal/14g 검은콩무죽⑤	420kcal/14g 배	
중 식	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 미나리나물 깍두기⑨	2026 통하는 공감음악회 합창발표 -장미공원 앞) (6세,7세) 오후2시30분
오후간식	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	*

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	외국산	고등어: 러시아산	명태:동태: 러시아산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우/절소/육우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
* 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
* 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명:

작성자: 영양팀

날짜	1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질 오전간식	646kcal/29g 김가루달걀죽①	642kcal/22g 바나나	
중 식	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	편만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)
열량/단백질 오전간식		647kcal/28g 흑임자참쌀죽	640kcal/23g 샤인머스켓*생일축하
중 식	대체공휴일	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑥⑥⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)
열량/단백질 오전간식	600kcal/23g 사과	600kcal/27g 삼색채소죽	600kcal/22g 샤인머스켓
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑤ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)
열량/단백질 오전간식	622kcal/24g 바나나	612kcal/23g 밤수프②	642kcal/22g 배
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑥ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티⑤⑥②
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)
열량/단백질 오전간식	632kcal/24g 굴	645kcal/22g 현살생선살양파죽	626kcal/22g 샤인머스켓
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면점⑤⑥⑤ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뽕국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑥ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②
날짜	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
열량/단백질 오전간식	644kcal/22g 검은콩무죽⑤	646kcal/22g 배	
중 식	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑥⑥ 미나리나물 깍두기⑨	2026 통하는 공감음악회 합창발표 -장미공원 앞 (6세, 7세) 오후2시30분
오후간식	단호박범벅①⑤	룰유부초밥①⑤⑥	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지) 국내산	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌) 외국산	수산물 고등어: 러시아산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산
	쇠고기 * 국내쇠고기만 경우 식재료 종류 작성	돼지고기	닭고기 오리고기
	국내산 (한우/절소/육우)	국내산	국내산
			가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
			14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 빠나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 급격 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
* 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당합니다.