

# 2026년 10월 식단표

## (1세~2세)



| 일자     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 1일(목)                                                             | 2일(금)                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 원산지 일괄 표시 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)<br>○ 닭고기, 돼지고기, 오리고기, 햄, 베이컨, 소시지(국내산), 소고기(호주산),<br>고등어, 참치(원양산)<br>○ 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 (순)두부, 비지(콩):국내산<br>○ 해산물-멸치(국내산),어묵,오징어,쭈구미(국내산) 북어(러시아산)<br>○ 배추김치: 배추, 무, 고춧가루-국내산<br>■ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다 |                                                     |                                                     | 순두부죽⑤                                                             | 과일(바나나)                                                   |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 밥(쌀밥)<br>아욱된장국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>무나물<br>김치(배추김치⑨)                 | 밥(현미밥)<br>애호박전국⑨<br>돈육마파두부⑤⑥⑩<br>미역무침⑤⑥<br>김치(백김치⑨)       |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 찐고구마&우유②                                                          | 후레쉬빈①②⑤⑥&우유②                                              |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 428.2/19.0                                                        | 447.4/16.9                                                |
| 일자     | 5일(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                         | 6일(화)                                               | 7일(수)                                               | 8일(목)                                                             | 9일(금) 한글날                                                 |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 단호박죽                                                              |                                                           |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 밥(쌀밥)<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>오리고기참나물볶음⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)           |                                                           |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 알밤무밥<br>&양념장⑤⑥<br>쇠고기당근조림⑤⑥⑬<br>과일(굴)<br>김치(백김치⑨)                 |                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 찜샌드위치&우유②<br>425.5/18.0                                           |                                                           |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                     | 438.5/18.9                                          | 414.6/16.0                                          |                                                                   |                                                           |
| 일자     | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                              | 13일(화)                                              | 14일(수)                                              | 15일(목)                                                            | 16일(금)                                                    |
| 오전간식   | 짜요짜요②&오이스틱                                                                                                                                                                                                                                          | 두부죽⑤                                                | 과일(샤인머스켓)                                           | 누룽지죽                                                              | 과일(샤인머스켓)                                                 |
| 점심     | 밥(쌀밥)<br>동태맑은국⑤⑥<br>닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑯<br>애호박나물⑤<br>김치(백김치⑨)                                                                                                                                                                                               | 밥(현미밥)<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)   | 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑩<br>저염플러스국<br>청경채나물<br>김자반⑤<br>김치(배추김치⑨) | 밥(쌀밥)<br>열갈이된장국⑤⑥<br>닭주물럭⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>김치(깍두기⑨)                | 밥(흑미밥)<br>양송이소프②⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥<br>양상추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 오후간식   | 참깨주먹밥&우유②                                                                                                                                                                                                                                           | 롤케이크①②⑤⑥&우유②                                        | 잔치국수⑤⑥                                              | 고구마범벅②&옥수수차                                                       | 시리얼⑤⑥&우유②                                                 |
| 열량/단백질 | 422.1/15.7                                                                                                                                                                                                                                          | 442.7/17.3                                          | 403.4/14.2                                          | 414.0/15.1                                                        | 415.4/18.1                                                |
| 일자     | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                              | 20일(화)                                              | 21일(수)                                              | 22일(목)-생일잔치                                                       | 23일(금)                                                    |
| 오전간식   | 짜요짜요②&당근스틱                                                                                                                                                                                                                                          | 쇠고기죽⑬                                               | 야채죽                                                 | 우유②                                                               | 과일(배)                                                     |
| 점심     | 밥(기장밥)<br>배추맑은국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑬<br>연근조림⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                                                                                                                                                                               | 밥(쌀밥)<br>감자국⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥<br>오이배생채⑤⑥<br>김치(백김치⑨) | 닭살하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑰<br>잔멸치조림⑤⑥<br>요구르트②<br>김치(배추김치⑨) | 밥(쌀밥)<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>잡채⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>궁중떡볶이⑤⑥<br>빵(피자①②⑤⑥⑮⑯) | 밥(쌀밥)<br>유부된장국⑤⑥<br>쇠고기단호박볶음⑤⑥⑬<br>파프리카무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)   |
| 오후간식   | 우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                | 삶은달걀①&차(매실차)                                        | 어묵탕⑤⑥                                               | 잔치국수⑤⑥                                                            | 카스텔라①②⑤⑥&우유②                                              |
| 열량/단백질 | 398.4/12.3                                                                                                                                                                                                                                          | 409.5/20.1                                          | 420.1/17.5                                          | 539.3/18.2                                                        | 443.8/18.6                                                |
| 일자     | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                              | 27일(화)                                              | 28일(수)                                              | 29일(목)                                                            | 30일(목)                                                    |
| 오전간식   | 짜요짜요②&오이스틱                                                                                                                                                                                                                                          | 들깨무죽                                                | 두유⑤                                                 | 달걀죽①                                                              | 과일(샤인머스켓)                                                 |
| 점심     | 밥(쌀밥)<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>스크램블에그①⑤<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                                                                                                                                                                                            | 밥(현미밥)<br>두부된장국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>열갈이나물<br>김치(깍두기⑨)    | 제육덮밥⑤⑥⑩<br>*저염플러스국<br>꽃맛살마요무침①⑤⑥<br>치즈②<br>김치(백김치⑨) | 밥(쌀밥)<br>참치미역국⑤⑥<br>쇠고기파인애플볶음⑤⑥<br>양배추나물<br>김치(깍두기⑨)              | 밥(수수밥)<br>닭곰탕⑮<br>두부조림⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)          |
| 오후간식   | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                                                           | 김가루주먹밥⑤&보리차                                         | 과일(사과)&짜요짜요                                         | 달콤단호박조림&우유②                                                       | 토마토스파게티②⑤⑥                                                |
| 열량/단백질 | 406.9/14.3                                                                                                                                                                                                                                          | 411.6/10.1                                          | 432.6/19.7                                          | 443.7/20.4                                                        | 424.5/14.9                                                |

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

# 2026년 10월 식단표

## (3세~5세)



| 일자     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 1일(목)                                                             | 2일(금)                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 원산지 일괄 표시 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)<br>○ 닭고기, 돼지고기, 오리고기, 햄, 베이컨, 소시지(국내산), 소고기(호주산),<br>고등어, 참치(원양산)<br>○ 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 (순)두부, 비지(콩):국내산<br>○ 해산물-멸치(국내산),어묵,오징어,쭈구미(국내산) 북어(러시아산)<br>○ 배추김치: 배추, 무, 고춧가루-국내산<br>■ 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다 |                                                     |                                                     | 순두부죽⑤                                                             | 과일(바나나)                                                                             |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 밥(쌀밥)<br>아욱된장국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>무나물<br>김치(배추김치⑨)                 | 밥(현미밥)<br>애호박전국⑨<br>돈육마파두부⑤⑥⑩<br>미역무침⑤⑥<br>김치(백김치⑨)                                 |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 찐고구마&우유②                                                          | 후레쉬빈①②⑤⑥&우유②                                                                        |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 623.7/27.6                                                        | 653.4/24.3                                                                          |
| 일자     | 5일(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                         | 6일(화)                                               | 7일(수)                                               | 8일(목)                                                             | 9일(금) 한글날                                                                           |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                     | 단호박죽                                                              |  |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 밥(쌀밥)<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>오리고기참나물볶음⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)           |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 떡(꿀떡)&우유②                                                         |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 619.7/24.0                                                        |                                                                                     |
| 점심     |                                                                                                                                                                    |                                                     |                                                     | 알밤무밥<br>&양념장⑤⑥<br>쇠고기당근조림⑤⑥⑫<br>과일(굴)<br>김치(백김치⑨)                 |  |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 찐만두⑤⑥⑩&두유⑤                                                        |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 657.4/28.1                                                        |                                                                                     |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 밥(잡쌀밥)<br>건새우부추국⑨<br>칠리소스두부강정①⑤⑥<br>어묵조림⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)           |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 감자버터구이②<br>&차(동굴레차)                                               |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                     | 630.0/24.4                                                        |                                                                                     |
| 일자     | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                              | 13일(화)                                              | 14일(수)                                              | 15일(목)                                                            | 16일(금)                                                                              |
| 오전간식   | 짜요짜요②&오이스틱                                                                                                                                                                                                                                          | 두부죽⑤                                                | 과일(홍시)                                              | 누룽지죽                                                              | 과일(배)                                                                               |
| 점심     | 밥(쌀밥)<br>동태맑은국⑤⑥<br>닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑯<br>애호박나물⑤<br>김치(백김치⑨)                                                                                                                                                                                               | 밥(현미밥)<br>미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑫<br>청포묵무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)   | 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑩<br>저염플러스국<br>청경채나물<br>김자반⑤<br>김치(배추김치⑨) | 밥(쌀밥)<br>열갈이된장국⑤⑥<br>닭주물럭⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>김치(깍두기⑨)                | 밥(흑미밥)<br>양송이소프②⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥<br>양상추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                           |
| 오후간식   | 참깨주먹밥&우유②                                                                                                                                                                                                                                           | 롤케이크①②⑤⑥&우유②                                        | 잔치국수⑤⑥                                              | 고구마범벅②&옥수수차                                                       | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                           |
| 열량/단백질 | 614.4/22.5                                                                                                                                                                                                                                          | 646.1/24.9                                          | 619.2/21.7                                          | 636.9/23.3                                                        | 639.1/27.9                                                                          |
| 일자     | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                              | 20일(화)                                              | 21일(수)                                              | 22일(목)-생일잔치                                                       | 23일(금)                                                                              |
| 오전간식   | 짜요짜요②&당근스틱                                                                                                                                                                                                                                          | 쇠고기죽⑫                                               | 야채죽                                                 | 우유②                                                               | 과일(단감)                                                                              |
| 점심     | 밥(기장밥)<br>배추맑은국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑫<br>연근조림⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                                                                                                                                                                               | 밥(쌀밥)<br>감자국⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥<br>오이배생채⑤⑥<br>김치(백김치⑨) | 닭살하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑰<br>잔멸치조림⑤⑥<br>요구르트②<br>김치(배추김치⑨) | 밥(쌀밥)<br>쇠고기미역국⑤⑥⑫<br>잡채⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>궁중떡볶이⑤⑥<br>빵(피자①②⑤⑥⑮⑯) | 밥(쌀밥)<br>유부된장국⑤⑥<br>쇠고기단호박볶음⑤⑥⑫<br>파프리카무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                             |
| 오후간식   | 유아:자장떡볶이우동⑤⑥<br>영아:자장우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                                           | 삶은달걀①&차(매실차)                                        | 어묵탕⑤⑥                                               | 떡(꿀떡)&보리차                                                         | 카스텔라①②⑤⑥&우유②                                                                        |
| 열량/단백질 | 628.3/20.2                                                                                                                                                                                                                                          | 629.9/31.0                                          | 623.6/26.4                                          | 753.9/23.4                                                        | 647.8/27.0                                                                          |
| 일자     | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                              | 27일(화)                                              | 28일(수)                                              | 29일(목)                                                            | 30일(목)                                                                              |
| 오전간식   | 짜요짜요②&오이스틱                                                                                                                                                                                                                                          | 들깨무죽                                                | 두유⑤                                                 | 달걀죽①                                                              | 과일(키위)                                                                              |
| 점심     | 밥(쌀밥)<br>안매운육개장⑤⑥⑫<br>스크램블에그①⑤<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                                                                                                                                                                                            | 밥(현미밥)<br>두부된장국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>열갈이나물<br>김치(깍두기⑨)    | 제육덮밥⑤⑥⑩<br>*저염플러스국<br>꽃맛살마요무침①⑤⑥<br>치즈②<br>김치(백김치⑨) | 밥(쌀밥)<br>참치미역국⑤⑥<br>쇠고기파인애플볶음⑤⑥<br>양배추나물<br>김치(깍두기⑨)              | 밥(수수밥)<br>닭곰탕⑮<br>두부조림⑤⑥<br>시금치무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                                    |
| 오후간식   | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                                                           | 김가루주먹밥⑤&보리차                                         | 과일(사과)&짜요짜요                                         | 달콤단호박조림&우유②                                                       | 토마토스파게티②⑤⑥                                                                          |
| 열량/단백질 | 626.0/22.0                                                                                                                                                                                                                                          | 624.5/15.3                                          | 644.3/29.2                                          | 647.6/29.8                                                        | 653.0/22.9                                                                          |

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣