



2026년 10월 건강 식단 (1~2세, 3~5세)

영인사
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀
발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				모닝빵①②⑤⑥+우유②+등굴레차 잡곡밥/★사과깍두기 안매운김치국⑨	★양송이죽⑤⑥+보리차 쌀밥/깍두기⑨ 차돌묵개장⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥/잔멸치볶음⑤⑥
점심	★ 10월 7일(수): 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'			★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤/김구이 코마주먹밥+등굴레차 530/24	★포도+우유② 471/20
오후간식1 열량(kcal)/단백질(g)	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			마시는요구르트② 65/1	두부과자 78/2
오후간식2 열량(kcal)/단백질(g)				고등어: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산
원산지 표시					
날짜	5	6	7(정의반 도전골든벨)	8	9
오전간식	대채휴일(휴원)	누룽지죽+보리차	떠먹는요구르트②+보리차	치즈빵①②⑤⑥+ 크림수프②⑥+보리차	한글날(휴원)
점심		잡곡밥/안매운김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/깍두기⑨ 치커리사과무침⑤⑥	*닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜 짜먹는요구르트② 바나나+우유②	
오후간식1 열량(kcal)/단백질(g)		삼무&쌈장 배+두유 456/18	연시 편감자+우유② 574/24	569/22	
오후간식2 열량(kcal)/단백질(g)		팬케익①②⑤⑥ 100/2	유기농 치즈② 60/3	계란과자①②⑤⑥ 85/5	
원산지 표시		돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산	
날짜	12	13	14(가을소풍)	15	16
오전간식	누룽지죽+보리차	★청경채죽+보리차		옥수수수프②⑥+ 모닝빵①②⑤⑥+결명자차	느타리버섯죽+보리차
점심	쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥/김구이	잡곡밥/안매운김치 애호박달걀국① 훈제오리⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑬ 부추무침⑤⑥ 미나리무침⑤⑥	소풍현지 매식 (주먹밥 & 김밥)	만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물/★우영조림⑤⑥ 김가루주먹밥①⑤⑥+결명자차	★필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥/깍두기⑨ ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 오이나물⑤
오후간식1 열량(kcal)/단백질(g)	키위+우유② 452/18	399/14		518/17	경기와일샤인머스켓+우유② 503/17
오후간식2 열량(kcal)/단백질(g)	핫도그 78/2	짜요짜요② 36/2		마시는요구르트② 65/1	계란과자①②⑤⑥ 85/5
원산지 표시	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산			★쇠고기: 국내산 한우
날짜	19	20	21(생일잔치)	22	23
오전간식	누룽지죽+보리차	★고구마죽+메밀차③	떠먹는요구르트②+보리차	★무수프②+ 식빵①②⑤⑥+보리차	★자죽⑬+보리차
점심	쌀밥/깍두기⑨ 대구살맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침/김자반⑤	잡곡밥/안매운김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥/어묵볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 파프리카양파볶음⑤ ★경기와일샤인머스켓 틀케이크①②⑤⑥+우유②	메추리알돼지고기장조림①⑤⑥⑩ 양배추무침 김구이 들기름메밀국수③⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ★청경채맑은국⑤⑥ ★연어간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨/감자볶음
오후간식1 열량(kcal)/단백질(g)	바나나+우유② 406/18	삶은달걀①+메밀차③ 400/19	589/25	441/18	★경기와일배+우유② 409/15
오후간식2 열량(kcal)/단백질(g)	팬케익①②⑤⑥ 100/2	짜요짜요② 36/2	계란과자①②⑤⑥ 85/5	유기농 치즈② 60/3	두부과자 78/2
원산지 표시	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	★쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연어: 노르웨이산
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	누룽지죽+보리차	당근치즈죽②+등굴레차	떠먹는요구르트②+보리차	★밤수프②+ 모닝빵①②⑤⑥+보리차	장국죽⑤⑥⑬+보리차
점심	쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 구이김/명엽채볶음⑤⑥	잡곡밥/안매운김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬ 양상추유자청무침 고사리나물⑤⑥	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/깍두기⑨ 콘샐러드①⑤ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧⑬	양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑬ 진미채무침①⑤⑥⑬ ★무나물	쌀밥/★배깍두기 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 김자반
오후간식1 열량(kcal)/단백질(g)	사과+우유② 429/18	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +등굴레차 416/18	★경기와일샤인머스켓+우유② 513/24	찜고구마+두유 531/18	★단감+우유② 492/24
오후간식2 열량(kcal)/단백질(g)	두부과자 78/2	마시는요구르트② 65/1	유기농 치즈② 60/3	마시는요구르트② 65/1	계란과자①②⑤⑥ 85/5
원산지 표시	닭고기: 국내산 명엽채(포테): 베트남산	★쇠고기: 국내산 한우 오징어: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 진미채(오징어): 페루산	★쇠고기: 국내산 한우
원산지 표시 쌀(백미, 현미) 백김치/ 안매운깍두기 밥, 죽, 누룽지 국내산 배추 국내산 무우 국내산 ★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯 10월의 저나트륨·저당 메뉴 날 짜 메뉴 점심 중 함량 저나트륨 메뉴 8일 닭살간장구이 나트륨 106mg 저당 메뉴 20일 달지않은소불고기 당 2g 저나트륨 메뉴 30일 배깍두기(저염김치) 나트륨 0.1mg • 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 300mg 미만, 당류 권고 섭취량은 11g 미만입니다.					

• 위 식단은 어린이집 사정에 따라 변경될 수 있으며 변경 내용은 키즈노트를 통해 안내합니다. • 1~2세 아이들에게는 더 잘게 잘라 급식을 제공하고 있습니다.
• 식품알레르기가 있는 영유아들을 위한 제거 및 대체식품이 제공됩니다. 오후간식2는 17:00 이후에 제공됩니다.

2026년 10월 이유식 식단(0세)



용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15.

날짜	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				모닝빵①②⑤⑥+우유②+등굴레차	★양송이죽⑤⑥+보리차
점심				단호박진밥	두부시금치진밥⑤
오후간식1				으깬고구마	잘게자른구운식빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)				130 102 66	55 112 42
원산지 표시				5 2 0	1 4 4
원산지 표시				두부(콩): 국내산	
날짜	5	6	7(생일잔치)	8	9
오전간식	대체휴일(휴원)	누룽지죽+보리차	떠먹는요구르트②+보리차	치즈빵①②⑤⑥+우유②+보리차	한글날(휴원)
점심		브로콜리진밥	쇠고기시금치진밥⑩	닭살양배추진밥⑮	
오후간식1		잘게자른배	아기치즈②	바나나	
열량(kcal)/단백질(g)		62 98 18	47 127 60	142 113 31	
원산지 표시		1 2 0	3 5 4	5 6 0	
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우			닭고기: 국내산	
날짜	12	13	14(가을소풍)	15	16
오전간식	누룽지죽+보리차	★청경채죽+보리차	소풍헌지 매식 (주먹밥 & 김밥)	모닝빵①②⑤⑥+우유②+보리차	느타리버섯죽+보리차
점심	돼지고기청경채진밥⑩	애호박진밥		달걀노른자가진밥①	쇠고기무진밥⑮
오후간식1	잘게자른구운식빵①②⑤⑥	으깬고구마		으깬단호박	떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	48 124 42	58 95 66		130 145 23	61 124 45
원산지 표시	1 5 1	1 2 0		5 4 1	2 5 3
원산지 표시	돼지고기: 국내산				★쇠고기: 국내산 한우
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	누룽지죽+보리차	★고구마죽+보리차	떠먹는요구르트②+보리차	식빵①②⑤⑥+우유②+보리차	★자죽⑩+보리차
점심	대구살브로콜리진밥⑤	쇠고기얼갈이진밥⑮	쇠고기미역진밥⑮	돼지고기가진밥⑩	연어청경채진밥
오후간식1	바나나	아기치즈②	으깬감자	으깬단호박	[경기과일]잘게자른배
열량(kcal)/단백질(g)	48 109 31	73 124 60	47 124 27	123 125 23	56 106 18
원산지 표시	1 5 0	1 5 4	3 5 1	5 5 1	3 5 0
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우		★쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	연어: 노르웨이산
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	누룽지죽+보리차	당근치즈죽②+보리차	떠먹는요구르트②+보리차	모닝빵+우유②+등굴레차	장국죽⑤⑥⑮+보리차
점심	닭살무우진밥⑮	버섯당근진밥	돼지고기콩나물진밥⑩	쇠고기감자진밥⑮	무우진밥
오후간식1	잘게자른사과	으깬감자	아기치즈②	으깬고구마	떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	48 112 22	28 96 66	47 130 60	130 127 27	60 118 45
원산지 표시	1 5 0	1 2 0	3 5 4	5 5 1	2 12 3
원산지 표시	닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	★쇠고기: 국내산 한우

- 위 식단은 어린이집 사정에 따라 변경될 수 있으며 변경 내용은 키즈노트를 통해 안내합니다.
- 식품알레르기가 있는 영유아들을 위한 제거 및 대체식품이 제공됩니다.



용인서부경찰서어린이집

