



2026년 10월 건강식단 - 죽식형 <3~5세>

월		화		수		목		금			
날짜						1		2			
오전간식		★ 10월 7일(수): 🇹🇷 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.				참깨죽		달걀양파죽①+ 포도			
점심						쌀밥/배추김치⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤		흑미밥/배추김치⑨ 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥			
오후간식						후레쉬변①②⑤⑥]+등굴레차		오곡시리얼⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)						613/26		704/26			
원산지 표시						고등어:국내산		흑미:국내산 ★쇠고기:호주산 두부(콩):미국산			
날짜		5		6		7		8		9	
오전간식		대채휴일		★양송이죽⑤⑥		연두부죽⑤+★샤인머스켓		크림수프②⑥		한글날	
점심				녹두밥/배추김치⑨ ★다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩		🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑫⑬ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]		수수밥/백김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜			
오후간식				★늪은호박채전⑤⑥+우유②		잔치국수①⑤⑥		바나나+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)				713/27		777/25		637/27			
원산지 표시				돼지고기:국내산		연두부(콩):미국산 ★쇠고기:호주산 돼지고기:		닭고기:국내산			
날짜		12		13		14		15		16	
오전간식		★청경채죽+★샤인머스켓		대구살죽		강낭콩죽⑤+★샤인머스켓		흑임자죽		느타리버섯죽+★사과	
점심		쌀밥/배추김치⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥		현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑩		새우볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파유부국⑤/백김치⑨ 구운가지무침⑤⑥ [양상추샐러드①⑤]		차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물		기장밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침	
오후간식		★편(군)고구마+우유②		미니우동⑤⑥		피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬+우유②		김가루죽먹밥①⑤⑥+결명자차		편(군)단호박+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		755/24		651/23		772/24		661/23		700/26	
원산지 표시		돼지고기:국내산 두부(콩):		현미:국내산 오리고기:국내산		소시지(돼지고기):국내산				★쇠고기:호주산	
날짜		19		20		21		22		23	
오전간식		미역죽+배		갯죽⑩		★고구마죽+오이스트릭		★무수프②		순두부죽⑤+★배	
점심		쌀밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침		기장밥/배추김치⑨ 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥		닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨배추김치⑨ 우영조림⑤⑥ [샤인머스켓]		참쌀밥/백김치⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양배추당근무침		차조밥★사과각두기백김치⑨ ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	
오후간식		편(군)감자+우유②		치즈주먹밥②+메밀차③		편빵⑤⑥+우유②		들기름메밀국수③⑤⑥		삶은달걀①+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		690/30		687/27		797/31		683/28		717/35	
원산지 표시		동태(명태):칠레산 두부(콩):미국산 돼지고기:국내산		참쌀: ★쇠고기:호주산		닭고기:국내산		참쌀:국내산 돼지고기:국내산		순두부(콩):미국산	
날짜		26		27		28		29		30	
오전간식		참치채소죽+★샤인머스켓		당근치즈죽②		누룽지죽+★샤인머스켓		★밤죽		장국죽⑤⑥⑩+★바나나	
점심		수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 무나물		쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침		돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ [다시마튀각⑤]		보리밥/백김치⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑩⑬⑭⑮ 진미채무침①⑤⑥⑦		차조밥★배각두기배추김치 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	
오후간식		물만두⑤⑥⑩+우유②		토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차		편(군)단호박+우유②		에그마요샌드위치①②⑤⑥ +등굴레차		편(군)고구마+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		712/31		668/25		761/30		673/28		788/33	
원산지 표시		참치(다랑어):칠레산 닭고기:국내산		★쇠고기:호주산 동태포(명태):칠레산 베이컨(돼지고기):국내산		돼지고기:국내산 두부(콩):미국산		★쇠고기:호주산 오징어:칠레산		★쇠고기:호주산	
★10월의 제철식품		★10월의 저나트륨·저당 메뉴		원산지 표시		쌀(백미)		배추김치(백김치)			
		날 짜		메뉴		점심 중 합량		원산지 표시			
		저나트륨 메뉴 8일		닭살간장구이		나트륨 163mg		밥, 죽, 누룽지			
		저당 메뉴 20일		달지않은소불고기		당 3g		국내산		국내산	
		저나트륨 메뉴 30일		배추각두기(저염김치)		나트륨 0.2mg		국내산		국내산	
		단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯		* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.				- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)			
식품알레르기 유발물질 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④명종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감						배추		고춧가루	
								국내산		국내산	
										국내산	