



2026년 10월 건강식단 - 일반형

<3~5세>

영양·교육지원팀
윙잉이 어린이·사회복지급식관리지원센터

*1~2세의 경우 크기와 양을 조절하여 제공합니다.

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금	
날짜 오전간식				1 ★사과	2 백향과	
점심	★ 10월 7일(수): 🇹🇷 튀르키예 음식 ‘필라프(쇠고기볶음밥)’ ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			연합마라톤 개인도시락	보리밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	
오후간식					꼬마주먹밥+등굴레차	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시					518/23 고등어: 국내산	
날짜	5	6	7	8_한로	9	
오전간식	대채휴일	★배	당근스틱+스트링치즈②	★단감	한글날	
점심		녹두밥/배추김치⑨ ★다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑧	🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑫⑬ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜		
오후간식		구운감자⑤+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	★알밤약밥⑤⑥+현미차		
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시		556/24 돼지고기: 국내산	686/25 ★쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	556/22 닭고기: 국내산		
날짜	12	13	14	15(둘살이)	16(둘살이)	
오전간식	빵과자⑤⑥+국화차	샤인머스켓	파프리카스틱	개인도시락	샤인머스켓	
점심	차조밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	새우볶음밥⑤⑥⑨⑫ 실과유부국⑤/깍두기⑨ 구운가지무침⑤⑥		서리태콩밥⑤/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침	
오후간식	★찐고구마+우유②	미니우동⑤⑥	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬+우유②		찐단호박+두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	698/25 돼지고기: 국내산	579/20 현미: 국내산 오리고기: 국내산	633/22 소시지(돼지고기): 국내산		593/25 ★쇠고기: 국내산 한우	
날짜	19	20	21	22(요리활동)	23_상강	
오전간식	★생밤&말린대추+작두콩차⑤	★사과	오이스틱+떠먹는요구르트②	★단감	★배	
점심	적미밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침	보리밥/깍두기⑨ 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치콩가루국⑤⑥⑨배추김치⑨ 우엉조림⑤⑥	귀눈이콩밥⑤/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	차조밥/★사과깍두기 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	
오후간식	찐감자+우유②	가래떡&조청+메밀차③	편빵⑤⑥+매실차	국화전⑤+결명차차	★늙은호박죽	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	663/30 적미: 국내산 동태(명태): 러시아산 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	536/20 ★쇠고기: 국내산 한우	649/28 닭고기: 국내산	542/18	530/21	
날짜	26	27	28(졸업여행)	29(졸업여행)	30(졸업여행)	
오전간식	유과①②⑤⑥+돼지감자차	★단감	★연근+참깨소스①⑤⑫	샤인머스켓	★사과	
점심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물	흑미밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑫ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤	보리밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑫⑬ 진미채무침①⑤⑥⑭	차조밥/★배깍두기 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	
오후간식	물만두⑤⑥⑩+두유⑤	찐단호박+보리차	구운달걀①+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +등굴레차	★찐고구마+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	694/26 닭고기: 국내산	511/20 흑미: 국내산 ★쇠고기: 국내산 한우 동태포(명태): 러시아산	685/33 돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	629/26 ★쇠고기: 국내산 한우 오징어: 국내산	673/29	
★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늙은호박, 양송이버섯	🍀 10월의 저나트륨·저당 메뉴			원산지 표시	쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지	
					배추김치(백김치)	
					고춧가루	
			원산지 표시			
			- 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 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔			* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.		
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.						