

2026년 10월 식단표

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 9. 17.

1~2세 일반형 (영아반)

시립희망어린이집

일자	식단 안내		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 1~2세(12~35개월)의 유아는 맵고리고 등굣길에 음식(양울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류) 찢기 힘든 음식 등은 제공하지 않습니다. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우영, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질		★오이스틱 & 호상요구르트②	단호박죽		
점심	뿌리채소의 날(10~12월 : 무) 나트를 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승능 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식		흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑬ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)		볶음우동⑤⑥&현미차	찰보리빵①②⑥ & 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)			452/18	450/17		
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		누룽지죽	★사과	★포도		우유미숫가루②⑤
점심		기장밥 들깨무쌈국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑬⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ & 우유②	유부주먹밥⑤⑥ & 보리차	생일케이크①②⑤⑥		
열량(kcal)/단백질(g)		456/15	397/14	378/10		278/12
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	★배	밤죽	★샤인머스켓	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★바나나	두유⑤
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑬⑯ 우영개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑬ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑬⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 깍두기⑨
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ & 우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ & 두유⑤	채소주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ & 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	425/18	445/18	397/19	418/16	455/16	284/11
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)
오전간식	★굴	연근죽⑤⑥	★연시	★오이스틱 & 호상요구르트②	호박죽	우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박범벅①⑤ & 우유②	당근주먹밥⑤ & 동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	402/16	375/16	384/12	386/25	456/19	243/11
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	★사과	★바나나	★오렌지	★당근스틱 & 호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ & 옥수수차	영유아용시리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	375/14	432/14	441/13	455/15	434/13	298/15
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩	
	밥		죽		국	
	국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	
원산지 표기	수산물		육류		식육·수산물 가공품	
	오징어		황태		참치(통조림)	
	국내산		러시아산		수입산	
	국내산		베트남산		수입산	

2026년 10월 식단표

1~2세 시간연장형(영아반)

시립희망어린이집

일자	식단 안내				1일(목)	2일(금)					
저녁	🍷 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 🍷 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 🍷 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 <u>제공하지 않습니다.</u> 🍷 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우영, 사과, 삼치 등 🍷 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 🍷 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				흑미밥 실파장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
	열량(kcal)/단백질(g)				270/11	247/9					
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날						
저녁		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨							
열량(kcal)/단백질(g)		277/12	263/11	288/11							
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)						
저녁	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미나리된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨						
열량(kcal)/단백질(g)	252/11	249/13	245/10	246/13	253/11						
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강						
저녁	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑰ 닭갈비⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기팻국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 연두부맑은국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 당근볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨						
열량(kcal)/단백질(g)	246/13	257/11	252/14	248/12	267/18						
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)						
저녁	백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑫⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨						
열량(kcal)/단백질(g)	255/12	249/11	246/13	252/9	260/13						
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)			배추김치		콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	식육수산물 가공품										
	오징어	복어	새우	삼치	미트볼	어묵	닭강정	동그랑땡	참치(통조림)	떡갈비	만두
	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

2026년 10월 식단표

3~5세 시간연장형 (유아반)

시립희망어린이집

일자	식단 안내						1일(목)		2일(금)							
저녁	✔ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ✔ 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. ✔ 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 ✔ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ✔ 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)						흑미밥 실파장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬ 사과치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨							
	열량(kcal)/단백질(g)						416/17		380/14							
	일자	5일(월) 대체공휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목) 한로		9일(금) 한글날						
저녁			기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨									
열량(kcal)/단백질(g)			426/18		404/16		443/17									
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)							
저녁	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 새우살맑은국⑨ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미나리된장국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
열량(kcal)/단백질(g)	401/17		383/20		397/16		392/20		403/17							
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 상강							
저녁	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑰ 닭갈비⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 소고기팻국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 연두부맑은국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ 당근볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨							
열량(kcal)/단백질(g)	398/20		396/17		402/21		395/15		384/26							
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)							
저녁	백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 애호박맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑫⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨							
열량(kcal)/단백질(g)	393/18		397/17		392/20		401/14		394/19							
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기	오리고기				
	밥		죽		누룽지		배추		고춧가루		두부류	콩비지	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	수산물		식육·수산물 가공품													
	오징어	복어	새우	삼치	미트볼	어묵	닭강정	동그랑땡	참치(통조림)	떡갈비	만두					
	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산					