

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	이달의식재료 “방울토마토”				1일(목)	2일(금)	3일(토)						
오전간식					참치채소죽⑤⑥	순두부국밥⑤							
점심	▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프 * 토요보육식단 원산지 : 소고기(호주산), 콩나물(중국산), 이외 식자재의 원산지는 주종과 동일 * 식단 유형 : ㉞ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단				현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	 개천절						
오후간식	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함				메밀전③⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②							
열량/단백질	1~2세		3~5세		411/16 633/24	416/20 606/29							
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수) 상상 국 없는 날	8일(목) 차차	9일(금)	10일(토)							
오전간식		브로콜리죽	누룽지죽	샤인머스켓 차조밥		쌀과자/우유							
점심	대체공휴일	잡곡밥 하얀팜볶국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑬ (송농) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑬ 돼지고기카레 시금치나물⑤⑥							
오후간식		고구마튀김⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	잡채⑤⑥/동글레차	한글날	포도/우유②							
열량/단백질		459/21 676/31	356/16 553/25	457/18 702/28		425/19 624/28							
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수) *생일파티*	15일(목)	16일(금)	17일(토)							
오전간식	샤인머스켓	김가루죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②	사과	단호박죽	시리얼⑤/우유②							
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 미트볼①⑤⑥⑩⑫⑬ 어묵볶음(간장)⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨							
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	찐단호박 /우유②	생일케이크/과일샐러드	삶은달걀① /보리차	약과⑥/우유②	바나나/두유⑤							
열량/단백질	389/15 602/23	388/18 562/27	402/19 618/29	369/18 571/27	379/13 587/20	426/20 660/31							
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)							
오전간식	배	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	두부죽⑤⑥	사과	쿠키/우유							
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 취나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨							
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마 /우유②	들깨칼국수⑤⑥	과일샐러드①⑤	파운드케이크①②⑤⑥ /우유②	골드키위/우유②							
열량/단백질	409/19 629/30	470/20 689/29	359/14 553/21	353/14 548/22	460/17 673/24	465/18 685/26							
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)							
오전간식	샤인머스켓	소고기미역국밥	단감	닭고기죽⑤⑥⑬	바나나	미숫가루⑤/우유②							
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑪ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 사골국⑬ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨/배추김치⑨							
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	찐감자 /우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토⑫/두유⑤							
열량/단백질	424/18 621/27	404/20 591/30	397/16 611/25	500/17 770/26	398/21 581/31	400/19 619/29							
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물				
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국가명()	외국산	국가명()	국내산	러시아산
	참치캔	참쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣							
다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기									
원양산	필리핀	국내산	국내산	국내산									

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					1일(목)		2일(금)		3일(토)													
저녁	* 식단 유형 : ㉔ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단					소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 애호박전국⑨ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 양배춧국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑥⑩ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨															
	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함									개천절													
	열량/단백질		1~2세			3~5세		233/13	358/20	286/14	440/21												
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)												
저녁	대체공휴일		잡곡밥 부추미소국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 두부찌개①⑤⑥ 돼지고기콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기하와이언덮밥 ⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨				쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨												
			247/11		385/17		224/12		349/18		325/9		499/14		295/13		434/19						
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)												
저녁	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 연근깨소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 연두부국⑤⑥ 가자미양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		닭고기덮밥⑤⑥⑮ 온천포묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 채소된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 피망볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨												
			281/11		437/16		272/13		418/19		264/11		407/17		212/13		331/20		247/13		384/20		282/13
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)												
저녁	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 닭고기간장구이⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ 방울토마토샐러드 ②⑫ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		돼지고기마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨												
			277/11		427/17		262/11		403/17		244/14		376/21		226/10		352/15		222/12		341/19		254/12
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)												
저녁	쌀밥 황태국①⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 달걀팥국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 느타리된장국⑤⑥ 달걀치즈볶음①②⑤ 단감샐러드② 깍두기⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨												
			275/12		428/19		230/13		358/21		256/11		394/17		272/13		419/20		237/11		369/17		281/15
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)													
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우												
		국내산	국내산	국내산				외국산	국가명()	외국산	국가명()												
	수산물			참치캔	미트볼	완자	베이컨																
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기																
국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산																	