

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	1일(목)				2일(금)				3일(토)			
오전간식	채소죽/배추김치⑨				배/우유②							
점심	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨				산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	메밀전③⑤⑥ /요구르트②				소보로빵①②④⑤⑥ /우유②				개천절			
열량/단백질	411/16 633/24				416/20 606/29							
* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉗ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단 • 파란색으로 밑줄친 메뉴(소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기)를 먹지 못하는 영유아에게는 대체식으로 생선구이 또는 스크램블 에그가 제공됩니다. • 분홍색 메뉴는 원에서 추가로 제공합니다.												
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
오전간식			브로콜리죽/요구르트②		골드키위/우유②		달걀죽①/배추김치⑨				누룽지죽	
점심			보리밥 하얀팜빵국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 상추치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 안매운돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨				닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 오이유부채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:요구르트②	
오후간식			찐고구마/우유②		모듬어묵탕⑤⑥		잡채⑤⑥/옥수수차				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)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식	샤인머스켓/두유⑤		김가루죽⑤⑥/깍두기⑨		사과/우유②		치즈죽②/배추김치⑨		단감/두유⑤		시리얼⑤/우유②	
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 복어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		가지자장밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식:로렌지주스		소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 배추김치⑨	
오후간식	연근주먹밥⑤⑥ /요구르트②		단호박튀김⑤⑥/ 우유②		잔치국수⑤⑥		약과⑥/우유②		연두부⑤/양념장⑤⑥		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	익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프②⑤⑥⑫⑬⑭		배/우유②		두부죽⑤⑥/배추김치⑨		배/두유⑤		오트밀죽②	
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨		차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기소보로비빔밥⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식:알로에주스	
오후간식	부추전①⑤⑥ /요구르트②		고구마범벅①⑤/ 우유②		들깨수제비⑤⑥		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	감귤/두유⑤		녹두찰쌀죽/깍두기⑨		샤인머스켓/우유②		닭고기죽⑤⑥⑬/ 배추김치⑨		바나나/ 플레인요구르트②		미숫가루⑤/우유②	
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 복어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨		돼지고기카레볶음밥②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②		찐감자/우유②		롤케이크①②⑤⑥/ 로렌지주스		크림스파게티②⑤⑥⑩		달걀스크램블①②⑤/ 우유②		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		콩		돼지고기		닭고기		오리고기		소고기 (볶음·조림류)	
	배추		고춧가루		두부류		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
표시	참치캔		참쌀탕수육		완자		미니돈가스		베이컨		* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,전복,홍합 포함) ㉗젓	
	다랑어		돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기		고등어	
	원양산:태평양		국내산		국내산		국내산		국내산		러시아	