

2026년 10월 식단 및 간식표

-영아용

1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)

작성자 : 영양사 최선경

감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심				소고기채소죽⑤⑬ 녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기 ⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 백김치⑨	계란채소국밥①⑤ 흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 새우살무나물⑤⑥⑨ 백김치⑨
영양단백질영양				413/12	320/15
오후간식				메밀국수③⑤⑥/흰우유②	바나나/떠먹는요거트②
오전간식	5	6	7	8	9
점심		누룽지죽/사과/흰우유②	소고기무국밥⑤⑬/ 당근스틱	단호박찜/흰우유②	
영양단백질영양		참쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑬ 맑은미역국⑤ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 들깨버섯국⑤ 훈제오리찜⑤⑥⑬/ 머스터드소스①⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑨	
오후간식		306/7	368/8	310/9	
오전간식		우리밀짬뽕⑤⑥ 과일채소주스(사인머스켓)	마들렌①②⑤⑥/흰우유②	미니치즈핫도그 ①②⑤⑥⑩	
오전간식	12	13	14	15	16: 부모참여 캠프
점심	찐고구마/흰우유②	대게살채소죽⑤⑧/ 저염치즈②	삶은계란①/흰우유②/ 당근스틱	베이글①②⑥/크림치즈②/ 흰우유②	블루베리롤케익①②⑤⑥/ 오렌지주스
영양단백질영양	현미밥 얼갈이콩가루국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 대파양배추나물⑤ 백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 도토리묵국⑤⑥ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 닭봉간장조림⑤⑥⑬ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 고치어묵국⑤⑥ 허브솔트바베큐구이 ⑤⑥⑩/쌈장⑤ 소시지구이⑤⑥⑩⑬/ 모듬쌈 백김치⑨
오후간식	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
오전간식	수제비국⑤⑥	닭강정①⑤⑥⑬⑩/ 과일채소주스(사인머스켓)	또띠아파인애플피자②⑥/ 옥수수차	우유카레우동②⑤⑥⑬⑩	감귤/바나나/ 마시는요거트②
오전간식	19	20	21	22	23: 가을 소풍
점심	당근크림스프②⑤⑥⑬⑩/ 흰우유②/조각식빵⑥	새우살채소죽⑤⑨/ 스트림치즈②	구운감자/ 흰우유②+미숫가루⑤	미역국밥⑤/오이스틱	삶은계란①/보리차
영양단백질영양	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 아삭단감치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	참쌀밥 유부숙갓국⑤⑥ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 백김치⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑬⑩ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 백김치⑨	백김치비엔나볶음밥 ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 한입치킨②⑤⑥⑬ 바나나 청포도사과주스
오후간식	261/8	390/19	452/15	343/11	455/23
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그①⑤⑥/사과/ 흰우유②	영양닭죽⑤/저염치즈②	우유구경호프①②⑤⑥⑬/ 흰우유②	찐고구마/흰우유②	어묵국밥①⑤⑥
영양단백질영양	기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 수제함박스테이크 ⑤⑥⑩⑬/소스 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어가래구이 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑩ 취나물볶음⑤ 백김치⑨	양파등불까스덮밥 ①⑤⑥⑩ (가즈동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 삼색계란찜①⑤ 백김치⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리새콤무침⑤ 백김치⑨
오후간식	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
오전간식	오징어부추전①⑤⑥⑦/ 보리차	허니버터감자구이②⑤/ 과일채소주스(사인머스켓)	햄치즈샌드위치①②⑤⑥ ⑩/등갈래차	볶음우동⑤⑥⑨⑬	찰보리떡①②⑤⑥/ 흰우유②/오렌지

* **원산지 표시** : 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이
겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 명태,동태:
러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산,
전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물등그랑뎡:오징어-페루산, 생선까사:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내
산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(실꼬리등연육-베트남산), 설렁탕:소고기
(한우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(한우), 바베큐볶음: 돈육(국내산), 맨치까스: 돈육(국내산)
<알레르기 유발식품> ①노루 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

* **식품 알레르기**가 있는 원인은 담당교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.
* **주 1회 계절 생과일과 생채소를 직접 내려 만든 과일채소주스를 제공합니다.**
* 염도는 **저염식단(0.3-0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.**

* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg
* 표시된 열량과 단백질량은 영아/유아별로 **중식만** 계산하였습니다.
* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있으며, 추가 제공되는 경기도어린이과일은 **초록색**으로 표기하였습니다.

2026년 10월 식단 및 간식표

-유아용

1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세)

작성자 : 영양사 최선경

감수자 : 영양사 권성은

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심				소고기채소죽⑤⑩ 녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	계란채소국밥①⑤ 흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨
영양단백질유아				590/18	458/22
오후간식				메밀국수③⑤⑥/흰우유②	바나나/떠먹는요거트②
오전간식	5	6	7	8	9
점심		누룽지죽/사과/흰우유② 찰쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑩ 유부숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무국밥⑤⑩/ 당근스틱 카레라이스덮밥②⑤⑥⑩ 맑은미역국⑤ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	단호박찜/흰우유② 현미밥 들깨버섯국⑤ 훈제오리찜⑤⑥⑩/ 머스터드소스①⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑨	
영양단백질유아		438/11	527/12	443/14	
오후간식		우리밀전빵⑤⑥ 과일채소주스(사인머스켓)	마들렌①②⑤⑥/흰우유②	미니치즈핫도그①②⑤⑥⑩	
오전간식	12	13	14	15	16 : 부모참여 캠프
점심	찰고구마/흰우유② 현미밥 열갈이콩가루국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨	대개살채소죽⑤⑧/ 저염치즈② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 깍두기⑨	삶은계란①/흰우유②/ 당근스틱 녹두밥 도토리묵국⑤⑥ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨	베이글①②⑥/크림치즈②/ 흰우유② 차조밥 두부미역국⑤ 닭봉간장조림⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 배추김치⑨	블루베리롤케익①②⑤⑥/ 오렌지주스 흰쌀밥 꼬치어묵국⑤⑥ 허브솔트바베큐구이⑤⑥⑩/쌈장⑤ 소시지구이⑤⑥⑩⑩/ 모듬쌈 배추김치⑨
영양단백질유아	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식	수제비국⑤⑥	닭강정①⑤⑥⑩⑩/ 과일채소주스(사인머스켓)	또띠아파인애플피자②⑥/ 옥수수차	우유카레우동②⑤⑥⑩⑩	감귤/바나나/ 마시는요거트②
오전간식	19	20	21	22	23 : 가을 소풍
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩⑩/ 흰우유②/조각식빵⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소죽⑤⑨/ 스트링치즈② 찰쌀밥 유부숙갓국⑤⑥ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨	구운감자/ 흰우유②+미숫가루⑤ 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑩ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	미역국밥⑤/오이스틱 흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 배추김치⑨	삶은계란①/보리차 백김치비엔나볶음밥②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 한입치킨②⑤⑥⑩ 바나나 청포도사과주스
영양단백질유아	373/12	558/28	647/22	491/17	651/33
오후간식	참치채소볶음밥⑤⑥/키위	군만두①⑤⑥⑩⑩/ 과일채소주스(배)	프렌치토스트①②⑤⑥/ 옥수수차	베트남쌀국수⑤⑥⑩/ 마시는요거트②	두부도너츠①②⑤⑥/ 흰우유②
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그①⑤/사과/ 흰우유② 기장밥 북어채콩나물국⑤⑨ 수제함박스테이크⑤⑥⑩⑩/소스 푸시리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	영양닭죽⑤/저염치즈② 대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑩⑩⑩ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨	우유구겔호프①②⑤⑥⑩/ 흰우유② 양파듬뿍돈까스덮밥①⑤⑥⑩ (가즈동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨	찰고구마/흰우유② 수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 삼색계란찜①⑤ 깍두기 ⑨	어묵국밥①⑤⑥ 발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리새콤무침⑤ 배추김치⑨
영양단백질유아	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식	오징어부추전①⑤⑥⑦/ 보리차	허니버터감자구이②⑤/ 과일채소주스(사인머스켓)	햄치즈샌드위치①②⑤⑥ ⑩/통굴레차	볶음우동⑤⑥⑨⑩	참보리빵①②⑤⑥/ 흰우유②/오렌지

* **원산지 표시** : 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찰쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이
 갈걸이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동갈걸이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 명태, 동태:
 러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산,
 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/접산적:돼지고기-국내산,
 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(실꼬리듬연육-베트남산), 설렁탕:소고기
 (한우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(한우), 바베큐:돈육(국내산), 맨치까스:돈육(국내산)

<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기

⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

* **식품 알레르기**가 있는 원아는 담임교사에게 말씀해주세요. 식품 알레르기가 있는 경우 대체식이 제공됩니다.

* **주 1회 제철 생과일과 생채소를 직접 내려 만든 과일채소주스를 제공합니다.**

* 염도는 **저염식단(0.3~0.4%)로 조리하여 제공하고 있습니다.**

* 저희 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg

* 표시된 열량과 단백질량은 영아/유아별로 **중식만** 계산하였습니다.

* 상기 메뉴는 식재수급사정에 의해 변경될 수 있으며, 추가 제공되는 경기도어린이과일은 **초록색**으로 표기하였습니다.