

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	채소죽	시리얼⑤/우유②	
점심	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 하얀팜뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 두부구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
오후간식	메밀전③⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /두유⑤	
열량/단백질	1~2세 411/16 633/24	3~5세 505/19 776/29	

이달의식재료

"방울토마토"



- ▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움
- ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능
- ▶ 방울토마토식단 : **방울토마토스프**

* 영양사 : 김영화

* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식		브로콜리죽	샤인머스켓	달걀죽①		누룽지죽
점심	대체공휴일	보리밥 새우살달걀국①⑤⑥⑨ 치킨가스①⑤⑥⑪ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 순두부국⑤⑥ 과일샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨	안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	닭고기쌀국수⑤⑥⑪ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식		찐고구마/우유②	미니치즈빵①②⑤⑥ /우유②	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②
열량/단백질	1~2세 502/22 737/32	3~5세 474/19 694/28	457/18 702/28			425/19 624/28

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	샤인머스켓	치즈죽②	플레인요구르트②	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫ (송송) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑪ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	약과⑥	크림빵①②⑤⑥ /우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	389/15 644/26	388/18 562/27	460/16 708/24	369/18 571/27	504/22 740/33	426/20 660/31

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑪⑫⑬⑭	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑪ 삼치조림⑤⑥ 알갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟①⑤⑥⑪ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ /우유②	찐고구마/우유②	들깨수제비⑤⑥	유부초밥⑤⑥/동굴레차	파운드케이크①②⑤⑥ /우유②	골드키위/우유②
열량/단백질	499/23 733/34	470/20 689/29	383/14 588/21	445/18 685/28	422/15 615/22	465/18 685/26

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	감귤	녹두찰살죽	샤인머스켓	닭고기죽⑤⑥⑪	시리얼⑤/우유②	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑪ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	424/18 621/27	404/20 591/30	377/14 579/22	500/17 770/26	536/20 790/30	400/19 619/29

	쌀류	배추김치(백김치)		콩	녹두	돼지고기	닭고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물			
원산지	국내산	배추	고춧가루	두부류	녹두	국내산	국내산	볶음	호주산	국	한우/국내산	가자미	삼치	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산	외국산			조림	호주산	죽	한우/국내산	수입산	국내산	원양산	국내산
표시	참치캔	치킨가스	참살탕수육	새우살	완자	미니돈가스	베이컨	매일	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					
	다랑어	닭고기	돼지고기	새우	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기						
	원양산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산						