

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자				1일(목)		2일(금)		3일(토)					
오전 간식				채소죽		배							
점심				현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		 개천절					
* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단													
오후 간식				메밀전③⑤⑥		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②							
열량/단백질				411/16 633/24		416/20 606/29							
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)차차		9일(금)		10일(토)	
오전 간식				브로콜리죽		사과		달걀죽①				누룽지죽	
점심		대체공휴일		보리밥 하얀팜볶국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		 한글날		닭고기쌀국수⑤⑥⑫ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②	
오후 간식				찐고구마/우유②		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스		잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②			
열량/단백질		459/21 676/31		410/12 631/19		457/18 702/28				425/19 624/28			
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)상상 국 없는 날		17일(토)	
오전 간식		샤인머스켓		김가루죽⑤⑥		단감		치즈죽②		샤인머스켓		시리얼⑤/우유②	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 복어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지구이⑤⑥ 청로복무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ (송농) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스		소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨/배추김치⑨	
오후 간식		연근주먹밥⑤⑥		찐단호박 /우유②		잔치국수⑤⑥		약과⑥		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)	
오전 간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭		바나나		두부죽⑤⑥		배		오트밀죽②	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨		차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스	
오후 간식		부추전①⑤⑥		고구마범벅①⑤ /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)	
오전 간식		감귤		녹두찰살죽		단감		닭고기죽⑤⑥⑬		샤인머스켓		미숫가루⑤/우유②	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 사골국⑫ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑫ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨/배추김치⑨		돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후 간식		핫케이크①②⑤⑥ /우유②		알감자 버터구이②⑤/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑬		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	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어 명태·동태 오징어	
	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	국내산 러시아 국내산	
표시	참치캔	참쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	* 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							