

2026년 10월 3~5세 유아반 식단표

영양사: 송지나, 박소영

요일	월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6
오전간식	점심	점심	점심	점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘
2주	날짜	7	8	9	10	11
오전간식	점심	점심	점심	점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘
3주	날짜	12	13	14	15	16
오전간식	점심	점심	점심	점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘
4주	날짜	19	20	21	22	23
오전간식	점심	점심	점심	점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘
5주	날짜	26	27	28	29	30
오전간식	점심	점심	점심	점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식	오후간식
열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘	열량/단백질/칼슘

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류						수산물		
	쇠고기				돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품	식육·어육가공품								
	함박스테이크	게맛살	어묵	소시지	떡갈비	햄	오리훈제	참치(다량어)	
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작 * ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * ⑳야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜				1	2	3(개천절)
1주	오전간식				노른자브로콜리죽 (두부브로콜리죽)①	밤식빵(유기농백미) ①②⑤⑥, 우유②	
	점심	☒ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☒ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☒ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴	 10월 푸드브릿지는 '표고버섯' 표고버섯에는 항암성분이 많으며, 노화 방지에도 효과적입니다. 또한, 표고버섯의 에르고스테롤은 몸속에서 비타민D로 변하여 칼슘 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 하며, 골다공증 예방에 도움을 줍니다. ^^ ◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑩ 일갈이들깨무침 배추김치⑨	흰쌀밥 시금치맑은국 함박스테이크(두부)①⑤ 60020 표고버섯브로콜리볶음⑤⑥ 백김치 수제비 (유기농단호박)⑥		
	오후간식			★꿀, 떠먹는요구르트②			
	열량/단백질/칼슘			415/19/268	440/17/167		
	날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
2주	오전간식		연두부채소죽⑤	★배(건강), 치즈②	느타리에호박죽		수제블루베리우유②
	점심		기장밥 설렁탕⑩ ◎새우채소전①⑤⑥⑨ (두부) 근대나물⑤⑥ 백김치	쇠고기피망볶음밥⑤⑥⑩ 송늬 마카로니샐러드 (순두부)①⑤ 백김치	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 유부장국⑤⑥ 과일샐러드 (요거트드레싱)②⑫ 배추김치⑨
	오후간식		★편고구마, 우유②	베이컨토마토소스개티 (유기농고구마)② ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	★멜론, 떠먹는요구르트②		
	열량/단백질/칼슘		442/17/167	445/18/96	406/15/218		
	날짜	12	13	14	15	16	17
3주	오전간식	시리얼(유기농백미), 우유②⑤⑥	흰쌀생선당근죽 (닭가슴살당근죽⑤)	★샤인머스캣(건강), 엑산요구르트②	모듬채소죽	카스텔라(쌀떡빵) ①②⑥, 우유②	두유⑤
	점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀찜(두부)① 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵국⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ (닭다시살버터구이②⑬) 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 표고버섯장조림⑤⑥ 백김치	우동⑤⑥ 흰쌀밥1/2 소시지폭찜⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
	오후간식	잔치국수 (쌀떡빵)①⑤⑥	★편단호박, 우유②	고구마수프②+ 모닝빵(유기농단호박) ①②⑤⑥	★바나나, 떠먹는요구르트②	밥동그랑땡(유기농고구마)①⑤⑥, 옥수수차	
	열량/단백질/칼슘	445/21/167	421/17/204	454/13/167	435/14/186	443/14/172	349/14/154
	날짜	19	20	21	22	23	24
4주	오전간식	꿀호떡(유기농백미) ①②⑤⑥, 우유②	닭살새송이버섯죽⑤	★배(건강), 치즈②	노른자고구마죽 (유기농단호박)①	미니크로와상(유기농고구마)①②⑥, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ ♥간장닭갈비⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기배춧국⑩ (수제)떡갈비구이 (두부)⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돈육굴소스부침⑤⑩ ⑮ 백김치	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ (쇠고기단호박조림⑤⑥⑩) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 표고버섯탕수⑤⑥ 코울슬로샐러드 (순두부)①⑤ 백김치	훈제오리갯잎볶음밥⑤ ⑥ 맑은콩나물국⑤ 부추달걀전①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	채소잡채⑤⑥, 보리차	★편고구마, 우유②	미니핫도그①②⑥⑩, 매실차	★꿀, 떠먹는요구르트②	김가루당근주먹밥⑤, 동글레차	
	열량/단백질/칼슘	441/16/247	446/16/149	433/17/150	424/15/220	437/11/143	373/177/225
	날짜	26	27	28	29	30	31
5주	오전간식	시리얼(유기농백미), 우유②⑤⑥	근대감자죽	★샤인머스캣요거트 범벅(건강)②	치즈채소죽②	삶은달걀(유기농백미) ①, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 두부완자전(두부) ①⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	기장밥 건새우묵국⑤⑥⑨ ♥쇠불고기⑤⑥⑩ 고사리들깨나물⑤⑥ 백김치	토마토소스닭고기덮 밥②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 양상추샐러드 (키워드레싱)①⑤ 백김치	흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ (순두부국) 돼지고기채소구이⑤⑩ 김당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 표고버섯들깨국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 단호박된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
	오후간식	달걀주먹밥(유기농단호박)①⑤, 옥수수차	★편감자, 우유②	물만두(유기농고구마) +양념장⑤⑥⑩, 보리차	★사과, 떠먹는요구르트②	핫케이크(유기농단호박) ①②⑤⑥, 오렌지주스	
	열량/단백질/칼슘	435/15/164	425/17/204	402/17/220	447/22/266	452/17/205	373/13/78

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치		
	밥	현미	잡쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	육류						수산물			
	쇠고기			돼지고기		닭고기	오리고기	오징어		
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산		
	식육·어육가공품									
햄박스테이크	게맛살	어묵	소시지	떡갈비	햄	오리훈제	참치(다량어)			
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * ⑲야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.									

원산지 표시	쌀			콩류			배추김치		
	밥	현미	잡쌀	두부	두부류(연두부, 순두부 등)			배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
	육류						수산물		
	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기			
	국내산			국내산	국내산	국내산			
	식육·어육가공품								
햄	계맛살	어묵	참치(다랑어)	동그랑땡					
국내산	국내산	원양산	원양산	국내산					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯								
	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

2026년 10월 후기 (10개월 이상) 식단표

작성자: 박소영

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜				1	2	3(개천절)
	오전간식				노른자브로콜리죽①	참쌀닭죽⑮	
	후기(9~11개월)점심				쇠고기숙주무른밥⑮	참치채소무른밥	
	오후간식				굴	아기치즈②	
	열량/단백질/칼슘				227.4/8.0/32.6	247.5/11.4/95.6	
2주	날짜	5	6	7	8	9(한글날)	10
	오전간식		연두부채소죽⑤	쇠고기아욱죽⑮	느타리아호박죽		흑임자죽
	후기(9~11개월)점심		가자미참나물진밥(닭살참나물진밥⑮)	아기카레진밥⑥	미역채소진밥		달걀연근무른밥①
	오후간식		찐고구마	배	멜론		
	열량/단백질/칼슘		235.1/7.6/32.4	240.5/6.2/39.4	225.4/5.7/51.3		203.4/4.7/41.6
3주	날짜	12	13	14	15	16	17
	오전간식	사과치즈죽②	흰살생선당근죽(닭가슴살당근죽⑮)	차조두부죽⑤	모듬채소죽	쇠고기배추죽⑮	오트밀죽②
	후기(9~11개월)점심	쇠고기단호박진밥⑮	새송이버섯무른밥	시금치된장진밥⑤⑥	닭가슴살애호박진밥⑮	순두부고구마진밥⑤	노른자김무른밥①
	오후간식	잘게 찢 잔치국수⑥	찐단호박	사과	바나나	떠먹는요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	255.4/8.4/41.8	209.5/6.0/18.2	234.5/5.2/21.1	250.8/9.0/13.2	231.6/8.3/83.3	207.5/6.1/49.3
4주	날짜	19	20	21	22	23	24
	오전간식	단호박죽	닭살새송이버섯죽⑮	밤죽	노른자고구마죽①	두부갯잎죽⑤	쇠고기시금치죽⑮
	후기(9~11개월)점심	들깨무진밥	쇠고기다시마진밥⑮	양송이치즈무른밥②	대구채소진밥(참쌀닭살진밥⑮)	단호박표고무른밥	감자채소무른밥
	오후간식	스크램블에그①②⑤	찐고구마	배	굴	액상요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	234.7/6.1/28.6	247.3/9.3/28.3	222.6/5.8/90.4	249.6/8.9/38.8	232.0/7.0/72.9	191.0/5.7/15.9
5주	날짜	26	27	28	29	30	31
	오전간식	김가루참쌀죽	근대감자죽	닭살양파죽⑮	치즈채소죽②	들깨미역죽	노른자당근죽①
	후기(9~11개월)점심	닭가슴살부추진밥⑮	같은잔멸치무른밥	두부브로콜리진밥⑤	노른자창채무른밥①	쇠고기콩나물진밥⑮⑯	밤양배추진밥
	오후간식	잘게 찢 식빵①②⑤⑥	찐감자	바나나	사과	영아용 두유⑤	
	열량/단백질/칼슘	225.2/9.0/14.4	212.4/6.4/43.4	235.2/8.4/29.3	235.7/5.6/47.5	241.4/9.4/83.2	195.9/4.7/26.6

*알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치		
	밥	현미	참쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	육류						수산물		어육가공품	
	쇠고기				닭고기					

국내산 한우

국내산