

2026년 10월 1-2세 및 3-5세 식단



1주	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)	10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				바나나/땅콩 플레인요거트	만둣국
점심				현미밥 콩나물국 소불고기 숙갓두부무침 배추김치 (영아:백김치)	검은콩밥 건새우뚝국 안동찜닭 쿠스쿠스샐러드 열무김치 (영아:백김치)
오후 간식				채소볶음밥 옥수수차	찐빵 우유
저녁				백미밥 순두부백탕 돼지고기버섯볶음 애호박나물 배추김치 (영아:백김치)	돈육숙주볶음밥 미역국 새우브로콜리볶음 배추김치 배 (영아:백김치)
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		누룽지죽	닭고기채소죽	브로콜리스프 조각식빵	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 훈제오리파프리카볶음 양배추샐러드 배추김치 (영아:백김치)	소고기채소비빔밥 황태두부국 멸치볶음 배추김치 사과 (영아:백김치)	강황참쌀밥 팽이버섯무우된장국 임연수구이 시금치나물 깍두기 (영아:백김치)	한글날
오후 간식		롤치즈빵 우유	케이준샐러드 우유	모듬과일(감,배,청포도) 우유	
저녁		백미밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채굴소스볶음 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 유부다시마국 닭카레볶음 콩나물무침 배추김치 (영아:백김치)	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	흰살생선채소죽	모닝빵/딸기잼 우유	새우채소죽	찐고구마/아몬드 플레인요거트	단호박죽
점심	참쌀밥 들깨무채국 돼지고기청경채볶음 숙주나물 배추김치 (영아:백김치)	찰현미밥 느타리된장국 닭채소볶음 도라지나물 알타리김치 (영아:백김치)	고기등백잔치국수 (밥도제공) 꽃맛살오이무침 깍두기 단감 (영아:백김치)	차조밥 소고기미역국 동태무조림 삼색묵무침 배추김치 (영아:백김치)	강황참쌀밥 순살감자탕 두부강정(0세:돈육장조림) 미역줄기볶음 배추김치 (영아:백김치)
오후 간식	연유크림빵 우유	토마토스파게티 보리차	우영갯잎밥 우유	새우배추채전 오미자차	바나나미니케이크 우유
저녁	백미밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 돌자반 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 육개장 두부조림 참나물무침 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 배추김치 (영아:백김치)	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 배추김치 키위 (영아:백김치)

원산지표시 : 쌀-누룽지·쌀가공품·소고기(한우)·닭고기·돼지고기·오리고기·두부류·콩비지·청국장·오징어·고등어·아귀·방어·붉은대게·살·전복·국내산 / 김치(배추·국내산,고춧가루·국내산) / 동태살·코다리·러시아산 / 볼락·미국산 / 참치(가다랑어)·원양산 또는 베트남산 / 낙지·국산 / 주꾸미·베트남산 / 어묵(연육)·중국산,베트남산 / 훈제오리(오리)·국내산 / 크래미(연육·미국산) / 베이컨(돈육)·국내산 / 꽃맛살(연육)·외국산 / 미트볼(돈육,닭고기)·국산 / 함박스테이크(돈육·국산,닭고기·국산) / 고기완자(돈육·국산,대두·외국산) / 치킨강정(닭)·국내산 / 두부가라아게(대두)·국내산 / 명태전(명태)·러시아산 / 진미채(오징어)·페루산 / 목화숨탕수육(돈육)·국내산 / 생선까스(명태)·러시아산 / 만두(돈육)·국내산 / 소시지(돈육)·국내산 / 치킨까스(닭고기)·국내산 / 치킨텐더(닭고기)·국내산 / 치킨너겟(닭고기)·국산

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭녹두죽	베이컨크림리조또 우유	양송이누룽지스프 크루통	소고기청경채죽	감자수제비
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치 (영아:백김치)	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치 (영아:백김치)	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 오렌지 (영아:백김치)	차조밥 유부김치국 치킨까스(0세:닭장조림) 치커리배무침 알타리김치 (영아:백김치)	강황참쌀밥 팽이버섯된장국 고등어구이 양상추비타민샐러드 깍두기 (영아:백김치)
오후 간식	카스테라 우유	어묵숙갓우동	만두탕수(0세:물만두) 우유	단호박계란샌드위치 우유	고구마맛탕 우유
저녁	백미밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물볶음 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 돈육김치찌개 토마토계란볶음 우영조림 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 오징어묵국 돈사태밤조림 감자채볶음 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 근대국 돼지고기자장볶음 양배추라페 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 계란두부국 새우애호박볶음 과일샐러드 배추김치 (영아:백김치)
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	찐고구마/치즈 우유	닭고기미역죽	사과/캐슈넛 플레인요거트	흑임자죽
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치 (영아:백김치)	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 배추김치 (영아:백김치)	돈육단호박카레라이스 두부미소된장국 양상추토마토리코타샐러드 배추김치 파인애플 (영아:백김치)	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 깍두기 (영아:백김치)	강황참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 깍두기 (영아:백김치)
오후 간식	우유스틱브레드 우유	칼국수	알감자버터구이 우유	크림소스푸실리 옥수수차	수수부꾸미 우유
저녁	백미밥 콩가루배춧국 소고기표고볶음 시금치나물 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 닭곰탕 가자미구이 다시마튀각 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 다시마묵국 오징어볶음 숙갓나물 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 황태묵국 돈육개소스무침 새송이버섯조림 배추김치 (영아:백김치)	돈육채소볶음밥 얼갈이된장국 미역줄기볶음 배추김치 단감 (영아:백김치)

원산지표시 : 쌀·누룽지·쌀가공품·소고기(한우)·닭고기·돼지고기·오리고기·두부류·콩비지·청국장·오징어·고등어·아귀·방어·붉은대게살·전복·국내산 / 김치(배추·국내산, 고춧가루·국내산) / 동태살·코다리·러시아산 / 볼락·미국산 / 참치(가다랑어)·원양산 또는 베트남산 / 낙지·국산 / 주꾸미·베트남산 / 어묵(연육)·중국산, 베트남산 / 훈제오리(오리)·국내산 / 크래미(연육·미국산) / 베이컨(돈육)·국내산 / 꽃맛살(연육)·외국산 / 미트볼(돈육, 닭고기)·국산 / 함박스테이크(돈육·국산, 닭고기·국산) / 고기완자(돈육·국산, 대두·외국산) / 치킨강정(닭)·국내산 / 두부가라아게(대두)·국내산 / 명태전(명태)·러시아산 / 진미채(오징어)·페루산 / 목화송탕수육(돈육)·국내산 / 생선까스(명태)·러시아산 / 만두(돈육)·국내산 / 소시지(돈육)·국내산 / 치킨까스(닭고기)·국내산 / 치킨텐더(닭고기)·국내산 / 치킨너겟(닭고기)·국산