

 2026년 10월 식단

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				귀리미역죽	한우채소죽
점심				찰현미밥 열무된장국 카레가자미구이 양배추나물 깍두기 /백김치-1세	찰쌀밥 썩갓어묵탕 간장순살닭갈비 미역줄기볶음 열무김치/백김치-1세
오후 간식				단호박찜 우유라떼	오렌지탕수육 우유
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		치즈생크림스프	새우살호박죽	닭고기마요밥 보리차	
점심	대체휴일	차조밥 미역국 한우불고기 오이지무침 배추김치/백김치-1세	모듬버섯콩나물밥 돈육순두부찌개 흑임자연근샐러드 파인애플 깍두기 /백김치-1세	귀리밥 연두부계란국 춘장오징어볶음 참나물무침 배추김치/백김치-1세	한글날
오후 간식		딸기마들렌 우유	데리야끼볶음우동	배 스트링치즈	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	게살당근죽	사과 마시는요거트	누룽지죽	떠먹는유부초밥 옥수수차	단호박죽
점심	흑미밥 감자된장국 소보로두부 구이김 배추김치/백김치-1세	현미밥 맑은백일송이버섯국 안동찜닭 도라지나물 배추김치/백김치-1세	로제스파게티 김가루주먹밥 코코넛연어치즈가스 오이무피클 백김치	수수밥 들깨무국 허브돼지고기구이 양배추사과무침 열무김치 /백김치-1세	귀노아밥 맑은동태탕 샐러리계란스크램블 카다이프멸치볶음 배추김치/백김치-1세
오후 간식	포도잼모닝빵 우유	우리쌀간소새우	한우채소주먹밥 자몽차	단감 두유	찐고구마 우유
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	연두부죽	바나나 플레인요거트	양송이누룽지스프	오곡닭죽	돈육카레밥 보리차
점심	기장밥 복어국 한우쪽파볶음 근대나물무침 배추김치/백김치-1세	수수밥 유부숙갓국 바베큐닭구이 청포묵김무침 배추김치/백김치-1세	뿌리채소영양밥 부추양념장 차돌된장찌개 시금치프리타타 홍시깍두기/백김치-1세	보리밥 대파만두국 레몬생강고등어조림 숙주무침 알타리김치/백김치-1세	흑미밥 콩나물국 어니언떡갈비 무말랭이무침 배추김치 /백김치-1세
오후 간식	무화과향당시에 우유	미역쌀국수	단호박찜 우유	쿠스쿠스푸실리 유기농사과주스	오렌지 두유
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	복어죽	배 우유미숫가루	볶은게살밥 옥수수차	한우미역죽	토마토크림리조또
점심	차조밥 애호박된장국 훈제오리구이/소스 무쌈채부추무침 배추김치/백김치-1세	흑미밥 감자양파국 우영돼지고기장조림 들깨무나물 배추김치/백김치-1세	현미밥 오징어배추국 대만식지피아까츠 토마토치즈샐러드 홍시깍두기 /백김치-1세	찰쌀밥 시금치된장국 연근계란장조림 감자볶음 백김치	기장밥 황태국 검은깨두부어묵볶음 콩나물무침 배추김치/백김치-1세
오후 간식	바나나마핀 우유	해물칼국수	사과 떠먹는요거트	감자버터구이 두유	복주머니딤섬 우유
원산지 일괄표기	쌀(백미,찰쌀,현미,흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산(축,누룽지포함)	한우·국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	영태	고등어
	국내산	국내산	국내산	동태·러시아산	국내산
	갈치	참조기	오징어	꽃게	낙지,쭈꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	*식육가공품류 주간식단표시	*수산물가공품류 주간식단표시	우럭, 참돔, 미꾸라지, 병장어,다랑어 외 주간식단표시 주간식단표시		불돔,얼갈이 국내산
영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하되 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성 하였습니다. 만 1~2세 에너지-900kcal/단백질20g/ aks3-5tp-1,400kcal 단백질-25g (2020 한국인 영양소 섭취기준)					
가정에서는 식품알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사 및 영양사와 미리 의논하시기 바랍니다.				영양사 손은경 작성	