

♥2026년 10월 식단표(영아용)♥

(공나래 영양사 면허번호-101515)

구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				김가루죽/★샤인머스켓	새우살죽⑨/★파인애플
점심				잡곡밥 바쿠테⑤⑥⑩ 달걀장조림①③⑥ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물 백김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 허브닭다리살볶음⑤⑥⑭ 단호박범벅①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식				크림스파게티①②⑤⑥⑩	두부과자①⑤⑥/과채주스
늦은간식				유기농두유⑤	무항생제우유②
날짜	5	6	7	8	9
오전간식		시리얼⑤⑥+유유②/★사과	한우채소죽⑩/★파프리카스틱	치즈죽②/★방울토마토	
점심		잡곡밥 삼색수제비국⑤⑥ 돈볼고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 카레라이스⑤⑥⑩ 유부가소오장국⑤⑥ 춘권튀김①⑤⑥⑨ 수제야채피클 백김치⑤⑨	잡곡밥 순살아귀탕⑤⑥ 안동식찜닭⑤⑥⑭ 우영조림⑤⑥ 오이탕탕이 백김치⑤⑨	
오후간식		어묵바①⑤⑥/유기농주스	찐고구마/무항생제우유②	미니단팥떡①②⑤⑥/유기농요구르트②	
늦은간식		유기농떠먹는요구르트②	과채주스	유기농식혜	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	소고기스프②⑤⑥⑩/호밀빵	유기농치즈②/★바나나	된장채소죽⑤/★배	참치야채죽/★오이스틱	단호박죽/★메론
점심	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 돈안심조림⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 햄야채볶음밥①⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 치킨너겟①③⑥⑭ 매추리알미트소스조림①⑤⑥⑩⑫ 백단무지⑤⑥/백김치⑤⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 고등어구이①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 숙주나물무침 백김치⑤⑨	*생일식단 백미밥 한우미역국⑤⑥⑩⑫ 참스테이크⑤⑥⑩⑫ 어묵잡채⑤⑥⑩/단배추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑫ 탕수육⑤⑥⑩⑫+소스 달걀찜①⑤ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	수수부꾸미/과채주스	찐감자/무항생제우유②	갈비만두찜⑤⑥⑨⑩/유기농두유⑤	케익①②⑤⑥/★포도/유기농요구르트②	우리밀약과⑥/유기농식혜
늦은간식	유기농떠먹는요구르트②	유기농요구르트②	유기농주스	무항생제우유②	유기농두유⑤
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	시리얼⑤⑥+유유②/★포도	황태죽/★오렌지	타락죽/★골드키위	닭죽/★파프리카스틱	누룽지/★바나나
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 등심돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 닭살로제소스조림②⑤⑥⑫⑭ 김구이⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 두부계란구이②⑤⑥ 크루통양상추샐러드 백김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 연근부각⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	*일품요리 김밥볶음밥①⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 한입새우튀김①⑤⑥⑨⑫ 비엔나소세지볶음⑤⑥⑩⑫ 포들단무지무침⑤⑥/백김치⑤⑨ 치즈롤빵①②⑤⑥/무항생제우유②
오후간식	삶은달걀①/유기농두유⑤	유기농젤렌드워치①⑤⑥/유기농요구르트②	우리밀핫도그①②⑤⑥⑩/과채주스	쌀국수	유기농요구르트②
늦은간식	과채주스	유기농두유⑤	무항생제우유②	유기농떠먹는요구르트②	유기농요구르트②
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	옥수수스프②⑤⑥/크로와상①②⑤⑥	전복죽/★당근스틱	크래미죽/★방울토마토	흰살생선죽/★단감	연두부죽⑨/★사과
점심	잡곡밥 한우탕국⑤⑥⑩ 돈육전①⑤⑥⑩ 고구마부각⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 유부주머니국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 쌈무 백김치⑤⑨	*일품요리 한우뿌리채소밥+저염양념장⑤⑥⑩ 청국장찌개⑤⑥ 코다리강정①⑤⑥ 참나물무침 백김치⑤⑨	잡곡밥 닭곰탕⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫ 도토리묵&양념장⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 아육된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	고구마맛탕⑨/유기농요구르트②	우리쌀국화떡①②⑤⑥ /과채주스	단호박찜/무항생제우유②	유니짜장면⑤⑥⑩	오곡오곡두부찜⑤/유기농두유⑤
늦은간식	유기농식혜	유기농떠먹는요구르트②	유기농주스	유기농요구르트②	무항생제우유②
알레르기 유발식품	※알레르기반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른식품으로 대체합니다. ※알레르기 유발식품: 알레르기 표시물질(22종) ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒잣				
원산지 표시	쌀	콩	식육가공품		
	밥 / 죽 / 누룽지	두부 / 연두부 / 순두부/콩비지	등심돈까스/돈육전/함박스테이크/갈비만두	훈제오리	새우튀김/모듬해물/해물완자
	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산/베트남산/외국산
	육류	수산물	키즈김치*각두기	유 제 품	
	한우 / 돈육 / 닭 / 오리	삼 치 새 우 황태/코다리 고등어 오징어 아귀	배추 / 무우 / 고추가루	우유 / 요구르트 / 무항생제우유 / 치즈	
안내사항	국내산	러시아산 베트남 몽골산 국내산 몽골/국내산 몽골/국내산	국내산	국내산	
	※ 위 식단은 어린이집 사정 및 상품수급 여부에 따라 같은식품군으로 대체합니다. ※ 칼로리는 만 1~2세 어린이 1인기준 1000kcal 만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal이며 오전간식 100~120 kcal, 점심 400~450 kcal, 오후간식 200~250 kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다. ※ 영·유아의 식재료는 1cmx 1cm의 크기로 작게 잘라줍니다. ※ 조리완료된 음식은 최대한 염분을 적게 사용합니다. (국염도: 0.4%이하) ※ ★ 간식은 신선한 과일이나 채소로 주 3회이상 제공합니다.				