



2026년 (10)월 식단표

(1-2세)

영양사 신지수

요 일	월	화	수 (국 없는 날·일품요리)	목	금									
일 자				1	2 (가을나들이)									
오전간식	▶ 식단관련 공지사항 ◀ • 우리 어린이집에서는 영·유아 표준레시피에 준하여 자극적이지 않고 맵지 않은 조리법으로 조리하여 식사를 제공하고 있습니다. • 우유 및 유제품류는 주 3회 이상 제공하고 있습니다. • 영아반은 발달 단계 및 안전상의 이유로 떡은 제공되지 않습니다. • 영·유아 영양 권장량 (2025 한국인 영양소 섭취기준) <table><tr><th></th><th>에너지 필요추정량 (Kcal/일)</th><th>단백질 권장섭취량 (g/일)</th></tr><tr><td>1~2세</td><td>900</td><td>20</td></tr><tr><td>3~5세</td><td>1,400</td><td>25</td></tr></table> ★ 파란색 메뉴 → 신 메뉴				에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)	1~2세	900	20	3~5세	1,400	25	멜론	
				에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)									
1~2세				900	20									
3~5세				1,400	25									
점 심				보리밥										
				시래기된장국										
	채소달걀찜													
	잔멸치볶음													
백김치	우리쌀물만두													
오후간식														
변동사항														
일 자	5 (대체공휴일)	6	7	8	9 (한글날)									
오전간식		흑임자죽	브로콜리스프/크루통	배										
점 심		수수밥 들깨수제비국 순살고등어오븐구이 숙주나물무침 백김치	짜장밥 참쌀탕수육/소스 단무지 마시는요구르트	현미밥 한우묵국 메추리알조림 구이김 백김치										
		구운달걀/스위트플럼주스	찐단호박/우유	유기농시리얼/우유										
오후간식														
변동사항														
일 자	12	13	14	15	16									
오전간식	한우양파죽	단감	옥수수스프/크루통	사과	참치채소죽									
점 심	흑미밥 물만둣국 순살가자미오븐구이 오이무침 백김치	차조밥 황태미역국 닭고기배추찜 우영조림 백김치	마늘볶음밥 달걀말이 4색채소피클 떠먹는요거트	수수밥 맑은김치국 돼지고기굴소스볶음 참나물무침 백김치	기장밥 두부된장국 오리불고기 청경채나물 백김치									
	단호박핫케이크/우유	구운고구마/우유	채소주먹밥	버섯크림스파게티	우리밀딸기잼빵/우유									
오후간식														
변동사항														
일 자	19	20	21	22	23 ♥생일식단♥									
오전간식	동태살죽	배	양송이스프/크루통	바나나	모듬채소죽									
점 심	흑미밥 실파달걀국 돼지고기간장볼고기 배추사과무침 백김치	기장밥 어묵국 달걀비 가지나물 백김치	치즈김치볶음밥 멘치까스/소스 블루베리무피클 떠먹는요거트	현미밥 순두부찌개 순살갈치오븐구이 깻잎나물 백김치	흰쌀밥 한우미역국 잡채 연근조림 백김치									
	꿀호떡/우유	크래미새우전	유부초밥	구운알감자/우유	생크림머핀/우유									
오후간식														
변동사항														
일 자	26	27	28	29	30									
오전간식	백김치죽	사과	당근크림스프/크루통	자른방울토마토	누룽지죽									
점 심	현미밥 콩나물국 돼지고기사태찜 시래기나물 백김치	수수밥 오징어묵국 두부부침 고구마순나물 백김치	카레라이스 만두강정 오이피클 마시는요구르트	흑미밥 느타리버섯된장국 삼치유자구이 감자채볶음 백김치	차조밥 들깨무채국 닭고기가지볶음 취나물무침 백김치									
	핫도그/우유	온메밀국수	김가루주먹밥	우리밀소보료빵/우유	구운단호박/우유									
오후간식														
변동사항														
알레르기 유발식품	①알류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣													

원산지 표시									
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧 가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	* 참쌀탕수육:돼지고기(국산) * 멘치까스:돼지고기(국산) * 핫도그:돼지고기(국산)
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 베트남산 * 주꾸미 : 베트남산	

* 위 식단은 어린이집의 시장 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.



도담어린이집

농촌진흥청



2026년 (10)월 식단표

(3~5세)

영양사 신지수

요 일	월	화	수 (국 없는 날·일품요리)	목	금									
일 자				1	2 (가을나들이)									
오전간식	▶ 식단관련 공지사항 ◀ • 우리 어린이집에서는 영·유아 표준레시피에 준하여 자극적이지 않고 맵지 않은 조리법으로 조리하여 식사를 제공하고 있습니다. • 우유 및 유제품류는 주 3회 이상 제공하고 있습니다. • 영아반은 발달 단계 및 안전상의 이유로 떡은 제공되지 않습니다. • 영·유아 영양 권장량 (2025 한국인 영양소 섭취기준) <table><tr><th></th><th>에너지 필요추정량 (Kcal/일)</th><th>단백질 권장섭취량 (g/일)</th></tr><tr><td>1~2세</td><td>900</td><td>20</td></tr><tr><td>3~5세</td><td>1,400</td><td>25</td></tr></table> ★ 파란색 메뉴 → 신 메뉴				에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)	1~2세	900	20	3~5세	1,400	25	멜론 보리밥 시래기된장국 채소달걀찜 잔멸치볶음 배추김치 우리쌀물만두	
				에너지 필요추정량 (Kcal/일)	단백질 권장섭취량 (g/일)									
1~2세				900	20									
3~5세				1,400	25									
점 심														
오후간식														
변동사항														
일 자	5 (대체공휴일)	6	7	8	9 (한글날)									
오전간식		흑임자죽	브로콜리스프/크루통	배										
점 심		수수밥 들깨수제비국 순살고등어오븐구이 숙주나물무침 토마토김치	짜장밥 참쌀탕수육/소스 단무지 마시는요구르트	현미밥 한우묵국 메추리알조림 구이김 깍두기										
오후간식		구운달걀/스위트플럼주스	찐단호박/우유	유기농시리얼/우유										
변동사항														
일 자	12	13	14	15	16									
오전간식	한우양파죽	단감	옥수수스프/크루통	사과	참치채소죽									
점 심	흑미밥 물만둣국 순살가자미오븐구이 오이무침 배추김치	차조밥 황태미역국 닭고기배추찜 우영조림 홍시깍두기	마늘볶음밥 달걀말이 4색채소피클 떠먹는요거트	수수밥 맑은김치국 돼지고기굴소스볶음 참나물무침 깍두기	기장밥 두부된장국 오리불고기 청경채나물 토마토김치									
오후간식	단호박한케이크/우유	구운고구마/우유	절편	버섯크림스파게티	우리밀딸기잼빵/우유									
변동사항														
일 자	19	20	21	22	23 ♥생일식단♥									
오전간식	동태살죽	배	양송이스프/크루통	바나나	모듬채소죽									
점 심	흑미밥 실파달걀국 돼지고기간장불고기 배추사과무침 깍두기	기장밥 어묵국 달걀비 가지나물 배추김치	치즈김치볶음밥 멘치까스/소스 블루베리무피클 떠먹는요거트	현미밥 순두부찌개 순살갈치오븐구이 깍두기 홍시깍두기	흰쌀밥 한우미역국 잡채 연근조림 토마토김치									
오후간식	꿀호떡/우유	크래미새우전	증편	구운알감자/우유	생크림머핀/우유									
변동사항														
일 자	26	27	28	29	30									
오전간식	백김치죽	사과	당근크림스프/크루통	방울토마토	누룽지죽									
점 심	현미밥 콩나물국 돼지고기사태찜 시래기나물 홍시깍두기	수수밥 오징어묵국 두부부침 고구마순나물 배추김치	카레라이스 만두강정 오이피클 마시는요구르트	흑미밥 느타리버섯된장국 삼치유자구이 감자채볶음 깍두기	들깨무채국 닭고기가지볶음 취나물무침 토마토김치									
오후간식	핫도그/우유	온메밀국수	꿀백설기	우리밀소보로빵/우유	구운단호박/우유									
변동사항														
알레르기 유발식품	①알류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣													

원산지 표시									
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		수산물	가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧 가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산	* 참쌀탕수육:돼지고기(국산) * 멘치까스:돼지고기(국산) * 핫도그:돼지고기(국산)
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 베트남산 * 주꾸미 : 베트남산	

* 위 식단은 어린이집의 시장 상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.



2026년 (10)월 야간연장보육반 식단표

영양사 신지수

요 일	월	화	수	목	금
일 자				1	2 (가을나들이)
저 녁				보리밥 달걀국 물만두전 시래기나물 배추김치	
변동사항					
일 자	5 (대체공휴일)	6	7	8	9 (한글날)
저 녁		수수밥 숙주국 달걀찜 들깨무나물 토마토김치	흰쌀밥 감자된장국 완자전 애호박나물 깍두기	현미밥 다시마묵국 돼지고기간장불고기 배추나물 깍두기	
변동사항					
일 자	12	13	14	15	16
저 녁	흑미밥 들깨무채국 달걀비 부추무침 배추김치	차조밥 배추된장국 가지미구이 미역초무침 홍시깍두기	흰쌀밥 콩나물국 메추리알조림 구이김 깍두기	수수밥 수제비국 두부부침 깻잎나물 깍두기	기장밥 청경채국 참치전 느타리버섯볶음 토마토김치
변동사항					
일 자	19	20	21	22	23
저 녁	흑미밥 동태살국 프리타타 연근조림 깍두기	기장밥 달걀탕 어묵볶음 시금치나물 배추김치	흰쌀밥 유부국 고등어구이 오이무침 배추김치	현미밥 오징어묵국 돼지고기굴소스볶음 감자채볶음 홍시깍두기	흰쌀밥 황태국 달다리살구이 취나물무침 토마토김치
변동사항					
일 자	26	27	28	29	30
저 녁	현미밥 아욱된장국 두부구이/양념장 콩나물무침 홍시깍두기	수수밥 감자국 오징어전 우영조림 배추김치	흰쌀밥 버섯말은국 갈치구이 참나물무침 깍두기	흑미밥 건새우아욱국 달걀말이 구이김 깍두기	차조밥 연두부국 순살찜닭 가지나물 토마토김치
변동사항					
알레르기 유발식품	①알류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고 기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				

원산지 표시								
쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩국수)	소고기 (한우)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	배추김치		가공품 농축산·수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧 가루	* 고등어, 갈치, 오징어 : 국내산
						국내산	국내산	* 명태 : 러시아산 * 다랑어 : 원양산 * 주꾸미 : 베트남산

* 위 식단은 어린이집의 시장상황 등에 따라 변경될 수 있습니다.