



2026년 10월 점심 식단표

(유아반)

날짜	가정통신문	10월 제1회 식재료 (2026.10.15. ~ 2026.10.21.)		1일(목)	2일(금)
오전간식				달걀부추죽①⑤⑥	배★+치즈②
점심				잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥★ 안매운마파두부⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				자른사인머스켓★ +떠먹는요거트② 612/20	시리얼 +우유② 648/20
영양/단백질				두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
연장반간식					
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	대체 휴일	누룽지죽	키위★+떠먹는요거트②	어묵죽⑤⑥	
점심	대체 휴일	잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 맑은무채국⑤⑥★ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부우거지된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥★ 깍두기⑨	
오후간식	대체 휴일	찐고구마 +우유② 652/19	단팥빵⑤⑥ +포도주스 583/24, (592/25)	치즈스틱②⑤ +매실차 556/26	
영양/단백질	대체 휴일	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	
연장반간식	대체 휴일				
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	시리얼+떠먹는요거트②	시금치된장죽⑤⑥	자른사인머스켓+치즈②	치즈당근죽②	자른생울토마토+떠먹는요거트②
점심	잡곡밥 달걀국① 소불고기⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 두부스테이크&소스①⑤⑥⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 삼색달걀찜① 나박김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 혼채오리채소볶음⑤⑥ 깻잎새콤무침 배추김치⑨	잡곡밥 온도트리묵국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 버섯콩나물된장무침⑤⑥★ 나박김치⑨
오후간식	찐감자 +감귤주스 678/23	단감 +우유② 666/21	백김치주먹밥⑤⑩ +보리차 555/16, (596/18)	칼국수⑥ 612/22	잼샌드위치①②⑤⑥ +사과주스 606/21
영양/단백질	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
연장반간식					
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	누룽지죽	타락버섯죽②★	배★+치즈②	계살브로콜리죽⑤⑥⑧	감귤+치즈②
점심	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 다진오징어국⑤⑥⑦ 어묵당근볶음⑤⑥ 근대된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 들깨고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 +요구르트② 550/24	치즈핫도그①②⑥⑩ +매실차 584/21	새우튀김①⑤⑥⑩ +감귤주스 539/22, (552/22)	머핀①②⑤⑥ +우유② 634/24	시금치주먹밥⑤⑥ +보리차 595/24
영양/단백질	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
연장반간식					
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	어묵죽⑤⑥	자른사인머스켓+치즈②	쇠고기연근죽⑥	키위★+떠먹는요거트②
점심	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육국⑩ 양배추찜⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨토란국⑤⑥★ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 과일요거트샐러드②⑩ 백김치⑨	채소카레덮밥⑤⑥ 모듬어묵국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥★ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 달걀채소구이⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마 +동글레차 606/21	해물볶음우동⑤⑥⑦⑩ +옥수수차 607/22	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ +매실차③ 647/20, (666/21)	바나나 +우유미숫가루②⑤ 601/23	물만두⑤⑥⑩ +감귤주스 602/24
영양/단백질	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)	두유⑤ (93/5)
연장반간식					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	삼치	오징어
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산					
	참치	훈제오리	햄						
	기타								
	다량어:원양산	오리고기:국내산	돼지고기:가공육						

알레르기 유발식품
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류
 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔
 * 미향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 위 식단은 식품 공급처 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.



날짜	가정통신문	1일(목)		2일(금)	
오전간식		달걀부추국①⑤⑥		배★치즈②	
점심		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 꼬마깍두기⑨		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥★ 안매운마파두부⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		자른샤인머스켓★ +떠먹는요거트② 428/14 두유⑤ (65/3)		시리얼 +우유② 453/14 두유⑤ (65/3)	
열량/단백질 연장반간식					
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		누룽지죽	키위★+떠먹는요거트②	어묵죽⑤⑥	
점심		잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥★ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부우거지된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥★ 꼬마깍두기⑨	
오후간식		찐고구마 +우유② 456/13 두유⑤ (65/3)	단팔빵⑤⑥ +포도주스 408/17, (415/17) 두유⑤ (65/3)	치즈스틱②⑤ +매실차 389/18 두유⑤ (65/3)	
열량/단백질 연장반간식					
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	시리얼+떠먹는요거트②	시금치된장국⑤⑥	자른샤인머스켓★치즈②	치즈당근죽②	자른양파토마토+떠먹는요거트②
점심	잡곡밥 달걀국① 소불고기⑤⑥⑩ 김구이 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 두부스테이크&소스①⑤⑥⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 삼색달걀찜① 나박김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 갯벌새콤무침 배추김치⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 바섯콩나물된장부침⑤⑥★ 나박김치⑨
오후간식	찐감자 +감귤주스 475/16 두유⑤ (65/3)	단감 +우유② 466/15 두유⑤ (65/3)	백김치주먹밥⑤⑨ +보리차 375/11, (405/13) 두유⑤ (65/3)	칼국수④ 429/16 두유⑤ (65/3)	챔샌드위치①②⑤⑥ +사과주스 424/15 두유⑤ (65/3)
열량/단백질 연장반간식					
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	누룽지죽	타락버섯죽②★	배★치즈②	게살브로콜리죽⑤⑥⑩	감귤+치즈②
점심	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 다진오징어국⑤⑥⑩ 어묵당근볶음⑤⑥ 근대된장나물⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 두부부침⑤⑥ 들깨고사리볶음⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박 +요구르트② 385/17 두유⑤ (65/3)	치즈핫도그①②⑥⑩ +매실차 409/15 두유⑤ (65/3)	새우튀김①⑤⑥⑨ +감귤주스 377/15, (386/16) 두유⑤ (65/3)	머핀①②⑤⑥ +우유② 478/17 두유⑤ (65/3)	시금치주먹밥⑤⑥ +보리차 416/17 두유⑤ (65/3)
열량/단백질 연장반간식					
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	어묵죽⑤⑥	자른샤인머스켓★치즈②	쇠고기연근죽⑥	키위★+떠먹는요거트②
점심	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추찜⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 들깨토란국⑤⑥★ 다진오징어볶음⑤⑥⑩ 과일요거트샐러드②⑩ 백김치⑨	채소카레덮밥⑤⑥ 모듬어묵국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥★ 채소달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 달걀채소구이⑤⑥⑩ 열감자무침⑤⑥ 꼬마깍두기⑨
오후간식	찐고구마 +등굴레차 424/14 두유⑤ (65/3)	해물볶음우동⑤⑥⑩⑫ +옥수수차 424/14 두유⑤ (65/3)	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ +매일차③ 410/15, (423/15) 두유⑤ (65/3)	바나나 +우유미숫가루②⑤ 420/16 두유⑤ (65/3)	물만두⑤⑥⑩ +감귤주스 421/17 두유⑤ (65/3)
열량/단백질 연장반간식					

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치 (배추,양파)		쇠고기	돼지고기	닭고기	삼치	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

다량어:원양산 오리고기:국내산 돼지고기: 가공

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 위 식단은 식품 공급처 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

