



2026년 10월 0-2세 및 3-5세 식단표

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				만둣국	소고기청경채죽
				소고기죽	소고기청경채죽
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가지미구이 숙갓나물 백김치/배추김치	잡쌀밥 건새우뚝국 닭야채볶음 갓잎순나물 백김치/깍두기
오후 간식				소고기양배추죽	닭채소죽
				채소비빔국수	단호박찜
				편고구마	편단호박
저녁				돈육채소볶음밥	돈육콩나물덮밥
병양량 (원)				애호박나물	새우브로콜리볶음
(유)				685/28 913/37	520/18 694/23
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자죽/슬라이스치즈	새우채소죽	브로콜리치즈스프/식빵	
		감자죽	새우채소죽	소고기브로콜리죽	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배우침 백김치/배추김치	소고기콩나물밥 황태두부국 연근조림 백김치/배추김치 배	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추사과무침 백김치/깍두기	한글날
오후 간식		발식빵/우유	불고기샌드위치/우유	모듬과일(감, 파인애플)/우유	
		사과	바나나	배	
저녁		닭고기우영볶음밥	돈육채소볶음밥	닭고기카레덮밥	
병양량 (원)		두부조림	청경채나물	숙주나물	
(유)		608/25 811/34	528/23 703/30	509/20 679/26	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	흰쌀생선채소죽	사과/스트링치즈/우유	새우누룻지죽	찐빵/우유	단호박죽
	흰쌀생선채소죽	노리비섯죽	새우누룻지죽	흰쌀생선탕국죽	단호박죽
점심	잡쌀밥 둘깨무채국 돈육살청경채조림 콩나물우침 백김치/배추김치	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지나물 백김치/알타리김치	고기들쭉잔치국수 (밥도제공) 잔멸치볶음 양배추사과무침 백김치/깍두기 단감	차조밥 소고기미역국 코다리무조림 양배추사과무침 백김치/배추김치	강황참쌀밥 순살감자탕 두부강정 미역줄기볶음 백김치/배추김치
오후 간식	슈크림빵/우유	버섯토마토소스푸쉬리/주스	우영갓잎밥/보리차	새우배추채전/오미자차	편고구마/우유
	사과	바나나	배	바나나	편고구마
저녁	오리고기채소볶음밥	소고기양배추덮밥	소고기무밥	돈육김치볶음밥	소고기잡채덮밥
병양량 (원)	무나물	김자반	참나물	갓잎순나물	연근조림
(유)	542/38 723/51	531/19 708/25	547/20 730/26	577/30 769/41	514/21 686/29
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭죽두죽	바나나/플레인요거트	양송이누룻지죽	소고기두부죽	애호박수제비
	닭죽두죽	아욱죽	양송이누룻지죽	소고기두부죽	애호박죽
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추갓잎우침 백김치/배추김치	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김우침 백김치/배추김치	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 백김치/배추김치 키위	차조밥 유부김치국 가지미구이 치커리배우침 백김치/알타리김치	강황참쌀밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양상추비타민샐러드 백김치/깍두기
오후 간식	머핀/우유	어묵숙갓우동	만두탕수/매실차	단호박샌드위치/우유	편고구마/우유
	사과	바나나	배	바나나	편고구마
저녁	소고기숙주덮밥	새우채소볶음밥	돈육단호박덮밥	닭고기장박	참치비빔밥
병양량 (원)	취나물볶음	우영조림	감자채볶음	양배추나물	도토리묵우침
(유)	555/29 740/39	525/18 700/24	549/19 732/26	592/20 790/26	609/27 812/36
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	배/우유미숫가루	새우순두부탕	닭고기미역죽	토마토리조프
	소고기채소죽	감자죽	새우순두부죽	닭고기미역죽	버섯죽
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기갓잎볶음 무쌈채부추우침 백김치/배추김치	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙주나물 백김치/배추김치	돈육단호박카레라이스 두부청경채된장국 양상추토마토샐러드 백김치/깍두기 파인애플	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 백김치/알타리김치	강황참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 돌자반 백김치/깍두기
오후 간식	버터핑거스틱/우유	칼국수/김가루	알감자구이/우유/슬라이스치즈	모듬과일(포도, 오렌지, 사과)/우유	수수부꾸미/우유
	사과	바나나	편감자	사과	배
저녁	소고기버섯볶음밥	닭고기무밥	닭고기야채볶음밥	마파두부덮밥	돈육채소볶음밥
병양량 (원)	시금치나물	다시마튀각	진미채조림	새송이버섯조림	미역줄기볶음
(유)	517/19 689/25	532/29 709/38	510/24 680/33	517/21 689/28	699/24 931/31
원산지 일괄표기	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미) 국내산 김치(배추/고춧가루) 국내산 갈치 국내산 아귀(아구) 국내산	소고기 국내산 콩(두부/콩국수/콩비지) 국내산 참조기 국내산 우유 국내산	돼지고기 국내산 낙지 충국산/태국산 오징어 국내산 *식육 가공품류 국내산/외국산	닭고기 국내산 연대 러시아산 꽃게 국내산 *수산 가공품류 국내산/외국산	오리고기 국내산 고등어 국내산 다랑어 원양산

*알레르기 유발식품(19종): ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳참