

2026년 10월 식단표 [3-5세]

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	[알레르기 유발 식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.			소고기숙주죽⑯/채소스틱	아욱된장죽⑤⑥	개천절
점심				잡채덮밥⑤④ 바지락맑은국⑯ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 배추김치⑦ 짜먹는요구르트②	잡곡밥 두부버섯전골⑤④ 참나물차돌박이무침⑤⑥⑭ 애호박무침 깍두기⑨	
오후간식				삶은달걀①/우유②	무지개떡/우유②/바나나	
열량/단백질				665/37	658/24	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	소고기브로콜리죽⑤④⑭	치즈양파죽②	닭가슴살새송이버섯죽⑯	한글날	시리얼+우유②⑤
점심		백미밥 참치미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장찌개⑤④ 돈육두루치기⑤④⑩ 배추나물 깍두기⑨	채소볶음밥⑤④ 송송 소고기참스테이크⑤④⑫⑭ 치커리양자청무침 깍두기⑨		오징어덮밥⑤④⑰ 부추맑은국 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥/보리차/사과	우동⑤⑥	찐감자/우유②		단감
열량/단백질		633/31	648/25	724/27		581/19
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	흰살생선무죽	누룽지죽	치즈배추죽②	소고기오이죽⑯	찹쌀연근죽	플레인요거트②
점심	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜⑯ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤⑥⑭ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살덮밥⑤④⑨ 시금치맑은국 표고버섯탕수⑤④ 양상추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	울무밥 돈육살찜국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤④ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	김치볶음밥⑤⑨ 들깨무침국 두부부침+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	비빔국수⑤⑥/단감	애호박채전①⑤⑥/과채주스	찐고구마/우유②	조청유과①②⑤⑥/우유②/포도	굴
열량/단백질	664/24	590/26	669/25	667/24	636/27	475/16
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	두부근대죽⑤④	소고기열갈이죽⑯	감자죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	달걀당근죽①	두유⑤
점심	백미밥 소고기미역국⑤④⑯ 순살삼치조림⑤④ 부추겉절이 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤④⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈볶음밥②⑤ 송송 닭봉조림⑤⑥⑮ 파프리카숙주무침⑤④ 배추김치⑨	기장밥 김치국⑨ 소고기우영볶음⑤④⑭ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자국⑤④ 마파두부⑤④⑩ 건가지나물⑤④ 배추김치⑨	소고기소보로덮밥⑤④⑭ 썩갠맑은국 해물완자조림①⑤⑥⑨⑰ 깍두기⑨
오후간식	고구마치즈케이크①②⑤⑥/우유②	새우전①⑤④⑨/옥수수차/굴	돈육깻잎주먹밥⑤⑩/오미자차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/배	샤인머스켓
열량/단백질	576/25	618/27	705/27	569/27	664/23	580/23
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양송이버섯죽	당근스프②	치즈오트밀죽②	흰살생선양배추죽	소고기시금치죽⑯	우유미숫가루②⑤
점심	잡곡밥 수제비⑥ 돈육콩나물불고기⑤④⑩ 상추당근채무침 깍두기⑨	흑미밥 순두부찌개⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 건고구마순나물⑤④ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤④⑯ 청로묵무침⑤④ 깍두기⑨	돈육카레라이스②⑤④⑩⑫⑭⑮ 시래기맑은국 두부스틱①⑤⑥ 깍두기⑨ 방울토마토⑫	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살고등어양념구이⑤④⑦ 연근조림⑤④ 배추김치⑨	보름달주먹밥 팽이버섯국⑤④ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	크로와상①②④/우유②	잔치국수④/샤인머스켓	모듬어묵탕⑤④	찐감자/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	배
열량/단백질	663/22	610/27	668/31	630/23	669/24	535/18
원산지표시						
밥	죽	누룽지·송농	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩	
					소고기	
	쌀		배추	고춧가루	두부	콩국수
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		농·축산 가공품			수산물 가공품	
오징어	동태	고등어				참치미역국
국내산	러시아산	국내산				참치캔(다랑어 : 원양산)

오리고기

•오리훈제

포함

2026년 10월 식단표 [1-2세]



일 자	[알레르기 유발 식품 표시]			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣			소고기숙주죽⑬/채소스틱	아욱된장죽⑤④	개천절
점심	* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다. [식단 유의사항] 1-2세 식단의 조리지시에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다. 이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.			잡채덮밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 백김치 짜먹는 요구르트②	백미밥 두부버섯전골⑤④ 참나물차돌박이무침⑤⑥⑬ 애호박무침 백각두기	
오후간식				삶은달걀①/우유②	약밥⑤⑥/우유②/바나나	
열량/단백질				438/23	461/17	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	소고기브로콜리죽⑤④⑬	치즈양파죽②	닭가슴살새송이버섯죽⑱	한글날	시리얼+우유②⑤
점심		백미밥 참치미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯나물⑤④ 백김치	차조밥 두부된장찌개⑤④ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 백각두기	채소볶음밥⑤⑥ 송편 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 치커리유자청무침 백각두기		오징어덮밥⑤⑥⑰ 부추맑은국 고구마샐러드①⑤ 백김치
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/보리차/사과	우동⑤④	찐감자/우유②		단감
열량/단백질		410/20	416/16	486/18		373/12
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	흰쌀생선무죽	누룽지죽	치즈배추죽②	소고기오이죽⑬	참쌀연근죽	플레인요거트②
점심	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀탕⑤ 두부간장조림⑤④ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치	새우살덮밥⑤④⑨ 시금치맑은국 표고버섯탕수⑤④ 양상추샐러드①⑤⑫ 백각두기	울무밥 돈육살뺀국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤④ 아욱나물⑤⑥ 백각두기	김치볶음밥⑤⑨ 들깨무침국 두부부침⑤④ 백김치
오후간식	밤식빵①②⑤④/우유②	비빔국수⑤④/매실차/단감	애호박채전①⑤⑥/과채주스	찐 고구마/우유②	조청유과①②⑤④/우유②/포도	굴
열량/단백질	454/16	421/18	437/17	461/17	435/18	333/12
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	두부근대죽⑤④	소고기열갈이죽⑬	감자죽⑤④	미역죽⑤④	달걀당근죽①	두유⑤
점심	백미밥 소고기미역국⑤④⑬ 순살삼치조림⑤④ 부추겉절이 백김치	현미밥 아욱된장국⑤④ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤④ 백각두기	치즈볶음밥②⑤ 송편 달걀조림⑤⑥⑮ 파프리카숙주무침⑤④ 백김치	기장밥 김치국⑨ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤ 백각두기	백미밥 감자국⑤④ 마파두부⑤④⑩ 건가지나물⑤④ 백김치	소고기소보로덮밥⑤④⑬ 썩갈맑은국 해물완자조림①⑤⑥⑨⑰ 백각두기
오후간식	고구마치즈케이크①②⑤⑥/ 우유②	새우전①⑤⑥⑨/옥수수차/굴	돈육갯잎주먹밥⑤⑩/오미자차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/배	샤인머스켓
열량/단백질	428/18	409/18	416/15	413/18	432/16	382/15
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양송이버섯죽	당근스프②	치즈오트밀죽②	흰쌀생선양배추죽	소고기시금치죽⑬	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 수제비⑥ 돈육콩나물불고기⑤④⑩ 상추당근채무침 백각두기	흑미밥 순두부찌개⑤ 찜닭⑤④⑮ 건고구마순나물⑤④ 백김치	백미밥 들깨배춧국⑤④ 소고기단호박조림⑤④⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백각두기	돈육카레라이스 ②⑤④⑩⑫⑬⑮ 시래기맑은국 두부스틱①⑤④ 백각두기 방울토마토⑩	차조밥 청경채된장국⑤④ 순살고등어양념구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 백김치	보름달주먹밥 팽이버섯국⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤ 백김치
오후간식	크로와상①②④/우유②	잔치국수⑥/샤인머스켓	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	오곡쿠기①②⑤④/우유②/사과	배
열량/단백질	463/16	415/17	439/21	431/18	450/17	343/11

원산지표시												
밥	죽	누룽지·송능	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 열갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리혼제 포함
			쌀	배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			한우	산	국내산	국내산	국내산
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품			
오징어	동태	고등어								참치미역국	해물완자조림	
국내산	러시아산	국내산							참치캔(다량어 : 원양산)	해물완자(오징어 산)		