

2026년 10월 식단표 (0세~2세)

요일 구분		월		화		수		목				금									
1주	날짜															1	열량	단백질	2	열량	단백질
	오전 간식	<원산지 표시 사항>														달걀당근죽①/포도	108.5	3.9	단호박죽/바나나	62.3	1.1
	점심	쌀, 누룽지		국내산												차조밥 미역국⑤④ 주꾸미볶음⑤④ 감자샐러드①⑤④ 애호박나물⑤④ 백김치⑤⑦	165.2	5.5	백미밥 들깨무채국⑤④ 한우장조림⑤④⑩ 새송이버섯볶음⑤④ 시금치나물⑤④ 백김치⑤⑦	171.5	7.2
		돼지고기		국내산																	
		소고기		국내산																	
		닭고기, 오리		국내산																	
		배추		배추 - 국내산, 고추가루 - 국내산																	
	수산물	주꾸미- 베트남산, 전복 - 국내산, 새우 - 베트남산, 다랑어-인도네시아산, 낙지-국내산, 갈치- 국내산												들기름메밀국수③⑤⑥/ 배주스	145.6	5.0	카스테라①②④⑤⑥/ 요플레②	133.0	4.2		
순두부, 콩,두부	국내산																				
가공품	쌀국수-베트남산,태국산,																				
늦은 간식															삶은계란/우유②	45.5	2.2	치즈/글루스	67.2	1.0	
2주	날짜	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질					
	오전 간식				배추죽/메론	58.8	1.3	한우야채죽/배	63.7	1.2											
	점심	대체공휴일			백미밥 어린이김치찌개⑤⑥⑦ 한우사태찜⑤④⑩ 연근참깨소스무침⑤④ 열무나물⑤④ 백김치⑤⑦	186.9	8.6	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤④ 미역출기볶음 백단무지무침⑤④⑩ 백김치⑤⑦	185.5	6.3				한글날							
	오후 간식				찐단호박/우유②	57.4	2.5	햇케이크①②⑤⑥/보리차	105.7	3.7											
	늦은 간식				삶은계란/매실차	67.2	1.0	찐감자/우유②	67.9	3.0											
3주	날짜		12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량		단백질	15		열량	단백질	16	열량	단백질		
	오전 간식	야채죽/배	55.3	1.9	모듬채소죽/사과	107.1	1.9	한우채소죽⑩/단감	133.0	3.4	청경채죽/샤인머스켓	63.0	1.2	김가루죽/굴	98.7	4.3					
	점심	백미밥 맑은미역국⑤④ 삼치살카레구이⑤④ 새송이버섯나물⑤④ 유채나물⑤④ 백김치⑤⑦	152.6	8.0	백미밥 당근스프②⑤④⑩⑫ 돈육찜스테이크⑤④⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤④ 백김치⑤⑦	177.8	6.2	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑦⑩ 미소된장국⑤④ 당면돈육강정⑩⑫ 블루베리무피클 백김치⑤⑦	168.7	7.6	차조밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤④⑩ 실곤약채소무침⑤④ 청경채나물⑤④ 백김치⑤⑦	182.0	10.3	백미밥 소고기미역국⑤④ 돈육육⑤④⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤④ 무생채 백김치⑤⑦	176.4	4.9					
	오후 간식	김가루주먹밥⑤/토마토주스	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	햇도그①②⑤④⑩/보리차	144.9	4.8	쌀국수⑩/파인애플주스	57.4	1.3	소금빵①②⑤④요플레②	116.2	4.3					
	늦은 간식	찐단호박/우유②	57.4	2.5	행튀기/매실차	42.7	1.8	찐감자/우유②	67.9	3.0	삶은계란/매실차	45.5	2.2	치즈/바나나주스	49.0	1.8					
4주	날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질					
	오전 간식	황태죽/단감	148.4	2.8	김치낙지죽/키위	160.3	3.7	영양닭죽⑩/사과	42.0	1.8	달걀죽①/파인애플	79.1	2.8	누룽지죽/배	61.6	1.3					
	점심	백미밥 순두부백탕⑤④ 한우불고기⑤④⑩ 양배추쌈장무침⑤④ 비타민나물⑤④ 백김치⑤⑦	154.7	6.2	백미밥 들기름미역국⑤④ 돈육육⑤④⑩⑫ (신)밤간열치볶음⑤④ 오이사와무침⑤④ 백김치⑤⑦	202.3	11.1	*일품요리 닭가슴살미역볶음밥⑤④ 미니우동⑤④ 소시지채소볶음⑤④⑩ 크루통샐러드①②⑤④ 백김치⑤⑦	178.5	6.9	차조밥 순살감자탕⑤④⑩ 임연수옛장조림⑤④ 연두부&양념장⑤④ 애호박볶음⑤ 백김치⑤⑦	214.2	10.6	백미밥 아욱된장국⑤④ 돈육육살구이⑤④⑩ 쌈무⑩ 상추겉절이⑤④ 백김치⑤⑦	175.7	6.3					
	오후 간식	다진유부주먹밥⑤⑥/토마토주스	85.4	1.8	삶은계란①/매실차	67.2	1.0	잼샌드위치①②⑤⑥/보리차	79.8	2.2	크림스파게티⑤⑥⑩⑫⑩/바나나주스	127.4	4.1	크로와상①②⑤⑥/요플레②	91.0	3.6					
	늦은 간식	찐단호박/우유②	57.4	2.5	행튀기/우유②	45.5	2.2	찐고구마/우유②	119.0	2.9	삶은계란/우유②	45.5	2.2	치즈/글루스	28.7	0.6					
5주	날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30							
	오전 간식	두부채소죽/배	31.5	1.5	전복죽/샤인머스켓	125.3	2.9	치즈죽②/단감	89.6	2.2	미역잔멸치죽/바나나	121.8	4.8	양송이버섯죽/사과	81.2	0.0					
	점심	백미밥 팽이버섯맑은국⑤④ 돈육바베류소스조림⑤④⑩ 우엉채조림⑤④ 컬리플라워나물⑤④ 백김치⑤⑦	186.2	8.3	백미밥 크림스프②⑤④⑩⑫ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤④ 고구마순나물⑤④ 백김치⑤⑦	154.0	5.2	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤④ 무채국⑤④ 새우튀김⑤④⑦ 청경채나물⑤④ 백김치⑤⑦	195.3	6.3	차조밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤④⑩ 쥐어채볶음⑤④ 치커리유자청무침 백김치⑤⑦	232.4	11.7	백미밥 김치국⑤⑦ 달걀채소찜⑤④⑩ 도토리묵상추무침⑤④ 시금치나물⑤④ 백김치⑤⑦	159.6	9.5					
	오후 간식	참치마요주먹밥①⑤/토마토주스	124.6	3.4	찐감자/우유②	67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	79.8	3.6	볶음우동⑤⑥/배주스	86.1	2.1	마들렌①②⑤⑥/요플레②	83.3	1.4					
	늦은 간식	삶은계란/우유②	45.5	2.2	행튀기/매실차	42.7	1.8	찐고구마/우유	50.4	2.2	찐단호박/우유②	57.4	2.5	치즈/바나나주스	49.0	1.8					

<알레르기표기>

①난류(가금류)②우유&유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합등)⑲차

2026년 10월 식단표 (3세~5세)

요일 구분		월		화		수		목			금									
1주	날짜												1	열량	단백질	2	열량	단백질		
	오전 간식												달걀당근죽①/포도		155.0	5.5	단호박죽/바나나		89.0	1.6
	점심	<원산지 표시 사항>											차조밥 미역국⑤④ 주꾸미볶음⑤④ 감자샐러드①⑤④ 애호박나물⑤④ 배추김치⑤⑨	236.0	7.9	보리밥 들깨무채국⑤④ 한우장조림⑤④⑩ 새송이버섯볶음⑤④ 시금치나물⑤④ 배추김치⑤⑨	245.0	10.3		
		쌀, 누룽지		국내산																
		돼지고기		국내산																
		소고기		국내산																
	오후 간식	닭고기, 오리		국내산		배추		배추 - 국내산, 고추가루 - 국내산		수산물	주꾸미- 베트남산, 전복 - 국내산, 새우 - 베트남산, 다랑어-인도네시아산, 낙지-국내산, 갈치- 국내산									
늦은 간식	순두부, 콩,두부		국내산		가공품		쌀국수-베트남산,태국산,													
								들기름메밀국수③⑤⑥/ 배주스		208.0	7.2	카스테라①②④⑤⑥/ 요플레②		190.0	6.0					
								삶은계란/우유②		135.0	9.6	치즈/글루스		96.0	1.4					
2주	날짜	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질				
	오전 간식				배추죽/메론		84.0	1.9	한우야채죽/배		91.0	1.7								
	점심	대체공휴일				백미밥 어린이김치찌개⑤④⑨ 한우사태찜⑤④⑩ 연근창깨소스무침⑤④ 열무나물⑤④ 백김치⑤⑨		267.0	12.3	*일품요리 간장제육덮밥⑤④⑩ 유부맑은국⑤④ 미역줄기볶음 백단무지무침⑤④⑩ 배추김치⑤⑨		265.0	9.0	소 품 		한글날				
	오후 간식				찐단호박/우유②		82.0	3.5	햇케이크①②⑤⑥/보리차		151.0	5.3								
	늦은 간식				삶은계란/매실차		115	6.0	찐감자/우유②		97.0	4.3								
3주	날짜	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16생일	열량	단백질				
	오전 간식	야채죽/배		79.0	2.7	모듬채소죽/사과		153.0	2.7	한우채소죽⑩/단감		190.0	4.9	청경채죽/샤인머스켓		90.0	1.7			
	점심	혼합15잡곡밥 맑은미역국⑤④ 삼치살카레구이⑤④ 새송이버섯나물⑤④ 유채나물⑤④ 백김치⑤⑨		218.0	11.4	백미밥 당근스프②⑤④⑩⑫ 돈육찜스테이크⑤④⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤④ 백김치⑤⑨		254.0	8.9	*일품요리 해물자장밥⑤④⑨⑩ 미소된장국⑤④ 당면돈육강정⑤④⑩⑫ 블루베리무피클 배추김치⑤⑨		241.0	10.8	차조밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤④⑩ 실곤약채소무침⑤④ 청경채나물⑤④ 배추김치⑤⑨		260.0	14.7	보리밥 소고기미역국⑤④ 돈소육⑤④⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤④ 무생채 배추김치⑤⑨		
	오후 간식	김가루주먹밥⑤/토마토주스		158.0	4.3	찐 고구마/우유②		170.0	4.2	햇도그①②⑤④⑩/보리차		207.0	6.9	쌀국수⑩/파인애플주스		82.0	1.9			
	늦은 간식	찐단호박/우유②		82.0	3.5	행튀기/매실차		70	0.5	찐감자/우유②		97.0	4.3	삶은계란/매실차		115	6.0			
4주	날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질				
	오전 간식	황태죽/단감		212.0	4.0	김치낙지죽/키위		229.0	5.3	영양닭죽⑩/사과		60.0	2.6	달걀죽①/파인애플		113.0	4.0			
	점심	혼합15잡곡밥 순두부백탕⑤④ 한우불고기⑤④⑩ 양배추쌈장무침⑤④ 비타민나물⑤④ 백김치⑤⑨		221.0	8.9	백미밥 들기름미역국⑤④ 돈육목찜⑤④⑩⑫ (신)밤간열치볶음⑤④ 오이사와무침⑤④ 백김치⑤⑨		289.0	15.8	*일품요리 닭가슴살미역볶음밥⑤④ 미니우동⑤④ 소시지채소볶음⑤④⑩ 크루통샐러드①②⑤④ 배추김치⑤⑨		255.0	9.8	차조밥 순살감자탕⑤④⑩ 임연수옛장조림⑤④ 연두부&양념장⑤④ 애호박볶음⑤ 배추김치⑤⑨		306.0	15.1	보리밥 아욱된장국⑤④ 돈육목살구이⑤④⑩ 쌈무⑩ 상추겉절이⑤④ 배추김치⑤⑨		
	오후 간식	다진유부주먹밥⑤⑥/토마토주스		122.0	2.6	삶은계란①/매실차		115	6.0	깡센드위치①②⑤⑥/보리차		114.0	3.2	크림스파게티⑤④⑩⑫⑩⑫/바나나주스		182.0	5.9			
	늦은 간식	찐단호박/우유②		82.0	3.5	행튀기/우유②		65.0	3.1	찐 고구마/우유		170.0	4.2	삶은계란/우유②		135.0	9.6			
5주	날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30						
	오전 간식	두부채소죽/배		45.0	2.2	전복죽/샤인머스켓		179.0	4.2	치즈죽②/단감		128.0	3.1	미역잔멸치죽/바나나		174.0	6.9			
	점심	혼합15잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤④ 돈육바베큐소스조림⑤④⑩ 우엉채조림⑤④ 컬리플라워나물⑤④ 백김치⑤⑨		266.0	11.9	백미밥 크림스프②⑤④⑩⑫ 돈가스+소스①⑤④⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤④ 고구마순나물⑤④ 백김치⑤⑨		220.0	7.4	*일품요리 콘드레나물밥&양념장⑤④ 무채국⑤④ 새우튀김⑤④⑨ 청경채나물⑤④ 배추김치⑤⑨		279.0	9.0	차조밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤④⑩ 쥐어채볶음⑤④ 치커리야채무침 배추김치⑤⑨		332.0	16.7	보리밥 김치국⑤⑨ 달걀채소찜⑤④⑩ 도토리묵상추무침⑤④ 시금치나물⑤④ 배추김치⑤⑨		
	오후 간식	참치마요주먹밥①⑤/토마토주스		178.0	4.8	찐감자/우유②		97.0	4.3	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차		114.0	5.1	볶음우동⑤⑥/배주스		123.0	3.0			
	늦은 간식	삶은계란/우유②		135.0	9.6	행튀기/매실차		70	0.5	찐 고구마/우유		170.0	4.2	찐단호박/우유②		82.0	3.5			

<알레르기표기>

①난류(가금류)②우유&유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합등)⑲차