

2026년 10월 식단

(★만 1-2세는 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				찐고구마 우유	누룽지
점심				흑미밥 소고기버섯국 아귀콩나물찜 김자반볶음 배추김치	차조밥 오징어무국 대패오리불고기 부추두부무침 배추김치
오후 간식				갈비만두 매실차	방울기정떡(영어:핑거스틱) 우유
저녁				순두부백탕 돈육애호박볶음밥 배추김치	미역된장국 소고기숙주덮밥 배추김치
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		물만두국	닭고기눅두죽	야채스프 크루통	
점심	개천절 대체 휴일	차조밥 시래기된장국 소불고기 콩나물무침 배추김치	장조림버터비빔밥 황태두부국 불어묵볶음 배추김치 파인애플	강황찰쌀밥 새우미역국 돈육갈비찜 얼갈이나물 배추김치	한글날
오후 간식		연유브레드 우유	동치미막국수	치즈핫도그 우유	
저녁		김치국 닭고기우영볶음밥 깍두기	청국장찌개 소고기청경채덮밥 배추김치	콩나물국 카레라이스 배추김치	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	새우살양파죽	바나나 두유	찐감자 마시는요구르트	소고기부추죽	손수제비
점심	수수밥 돈육김치찌개 삼치카레구이 구이김 깍두기	차조밥 두부된장국 안동찜닭 브로콜리무침 배추김치	홍국찰쌀밥 전복미역국 통등심돈가스*소스 리코타치즈샐러드 배추김치	기장밥 동태살무국 정통함박스테이크 느타리버섯볶음 배추김치	뿌리채소짜장라이스 순두부계란국 탕수육 배추김치 샤인머스켓
오후 간식	과배기 우유	양송이크림스파게티	떡볶이(영어:어묵꼬지) 매실차	플레이نس콘 우유	약식 우유
저녁	콩나물국 오리훈제김치볶음밥 깍두기	돈육애호박국 오징어주먹밥 배추김치	황태국 오므라이스 배추김치	다시마감자국 제육볶음 배추김치	우거지된장국 닭고기애호박볶음밥 배추김치
4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	돈육표고죽	구운계란 두유	옥수수스프	닭고기미역죽	사과 땅콩버터
점심	기장밥 팽이두부된장국 돈육오징어볶음 미역줄기볶음 배추김치	수수밥 콩나물김치국 소불고기볶음 단배추나물 깍두기	김밥볶음밥 어묵국 메추리알장조림 오이지무침 배추김치	단호박찰쌀밥 우거지된장국 목살갈비구이 상추쌈*두부쌈장 배추김치	시금치찰쌀밥 소고기미역국 치즈닭살볶음 맛살숙나물 일타리김치
오후 간식	소보루빵 우유	유부어묵우동	안홍쌀찐빵 우유	간썬새우 매실차	동글밤치즈케이크 우유
저녁	된장국 소고기감자볶음밥 배추김치	황태두부국 하이라이스 배추김치	팽이장국 햄김치볶음밥 깍두기	소고기무국 지리멸치주먹밥 배추김치	콩나물국 돈육애호박볶음밥 배추김치
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	대구살죽	순두부탕 양념장	토마토 스트링치즈	찐밤 우유	닭고기양파죽
점심	흑미밥 아귀살무국 안동찜닭 우영조림 배추김치	토마토찰쌀밥 건새우미역국 혈령이수육 참나물무침 배추김치	기장밥 순두부찌개 소불고기당면볶음 가지나물 깍두기	차조밥 육개장 코다리무조림 도토리묵무침 배추김치	수수밥 꽃게된장국 오리훈제*머스타드 무쌈채부추무침 배추김치
오후 간식	단팥크림빵 우유	한우오색잡채	야채튀김 오렌지주스	쌀약과 배	반달떡(영어:보로치즈케이크) 우유
저녁	어묵국 소고기콩나물밥 배추김치	계란국 참치김치볶음밥 깍두기	황태국 닭고기볶음밥 배추김치	우동장국 새우살볶음밥 배추김치	소고기무국 유부초밥 배추김치

포스코 금당어린이집 영양사 이창은 작성