

2026년 10월 1~2세 일반형 식단

죽번어린이집

날짜				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공):  * 이벤트식단 ① 세계음식데이  : 넷째주 수요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			견과죽 ¹⁴	채소스틱(파프리카)  &떠먹는요구르트 ²	
점심				흑미밥 대구탕 ^{5⑥} 아채달걀찜 ^① 브로콜리숙회 &참깨소스 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 들깨배추국 ^{5⑥} 돼지고기두루치기 ^{⑤⑥⑩} 옥수수꽃맛샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 ^⑨	
오후간식				치즈주먹밥 ^{2⑤} &보리차	삶은달걀 ^① &식혜	
열량/단백질				430/17	413/18	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		과일(바나나) 	과일(사과)  &우유 ^②	병아리콩죽 ^⑤		우유 ^②
점심		참쌀현미밥 쇠고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부조림 ^{⑤⑥} 우양채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치채소비빔밥 건새우콩나물국 ^{⑤⑨} 치즈토마토달걀볶음 ^{①②⑤⑫} 배추김치 ^⑨	수수밥 부추바지락국 ^{⑨⑩} 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬} 얼무나물 배추김치 ^⑨		울무밥 수제비국 ^{⑤⑥} 쇠고기볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추겉절이 깍두기 ^⑨
오후간식		빵(머판) ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐단호박  &우유 ^②	칼국수 ^⑥		
열량/단백질		411/13	447/13	429/21		316/13
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	과일(포도)  &어린이치즈 ^②	부추된장죽 ^{⑤⑥}	연두부&양념장 ^{⑤⑥}	닭죽 ^⑮	채소스틱(당근)& 떠먹는요구르트 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} (저염저당) 돼지고기연근조림 ^{⑤⑥⑩} 노각무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 늪은호박된장국 ^{⑤⑥} 유자삼치구이 ^⑤ 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돼지고기카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 팽이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 케이준치킨샐러드 ^{①②⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨	흑미밥 아욱맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기가지볶음 ^{⑤⑥⑬} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		간장주꾸미덮밥 ^{⑤⑥} 다시마채국 ^{⑤⑥} 고구마순들깨나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	햇케이크 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	떡(증편)&우유 ^②	찐고구미  &우유 ^②	영양주먹밥 ^⑤ &메밀차 ^③		
열량/단백질	405/16	402/13	482/22	413/15		274/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(바나나) 	쇠고기채소죽 ^⑬	시리얼&우유 ^{②⑤⑥}	단호박죽	과일(배)  &우유 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 돼지고기미니리볶음 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 들깨국 ^{⑤⑥} 코다리조림 ^{⑤⑥} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	곤드레나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 물만두국 ^{①⑤⑥⑩} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 달걀후라이 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	수수밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리부추찜 사각어묵볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	울무밥 설렁탕&소면 ^{⑥⑬} 들기름두부구이&간장 양념장 ^{⑤⑥} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기후리가게주먹밥 ^{⑤⑬} 온메밀국수 ^{③⑤⑥} 새우튀김 ^{①⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨
오후간식	고구마맛탕 ^⑤ &우유 ^②	빵(소보로빵) ^{①②④⑥} &우유 ^②	찐감자  &오렌지주스 ^②	크림소스스파게티 ^{②⑥⑩}	미니핫도그 ^{①②⑥⑩} &우유 ^②	
열량/단백질	414/12	478/29	451/17	421/15	475/17	342/14
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이 	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(키위)  &어린이치즈 ^②	찐죽 ^⑰	과일(포도)  &우유 ^②	사과밤죽	채소스틱(오이) &떠먹는요구르트 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 해물순두부찌개 ^{①⑤⑨⑦⑩} (저염) 토마토시금치프리 타타 ^{①②⑤⑫} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 우렁된장국 ^{⑤⑥⑬} 돼지고기콩나물찜 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫⑬} 우동국물 ^{⑤⑥} 오꼬노미야끼 (해물양배추전)  ^{①⑤⑥⑨⑩⑫⑬} 비타민과일샐러드 ^{②⑪}	기장밥 들깨시래기국 ^{⑤⑥} 차돌박이숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 상추사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	검정콩밥 ^⑤ 안매운김치찌개 ^{⑤⑥⑨} 가지미조림 ^{⑤⑥} 탕평채 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	베이컨크림리조또 ^{②⑩} 달걀찜 ^① 브로콜리견과류볶음 ^{④⑤⑥⑭} 배추김치 ^⑨
오후간식	꼬치어묵 ^{⑤⑥}	빵(파베기도넛) ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	단호박꿀찜  &우유 ^②	김가루주먹밥 ^{⑤⑥} &옥수수차	찐빵 ^{⑤⑥} &우유 ^②	
열량/단백질	436/26	486/17	463/15	428/12	442/17	347/13

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	참치 (다랑어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우								
*원재료 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				떡갈비(소: 국내산한우 돼지: 국내산) 베이컨(돼지: 국내산)									

※ 이 식단은 1-2세 일반형 감수 식단입니다. ※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026년 10월 3~5세 일반형 식단

날짜				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공):  * 이벤트식단 ① 세계음식데이 : 넷째주 수요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			견과죽 ¹⁴	채소스틱(파프리카) & 떠먹는요구르트 ²	
점심				흑미밥 대구탕 ⁵ ⁶ 아채달걀찜 ¹ &참깨소스 ¹ ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	잡곡밥 들깨배추국 ⁵ ⁶ 돼지고기두루치기 ⁵ ⁶ ¹⁰ 옥수수꽃맛샐러드 ¹ ⁵ ⁶ ⁸ 깍두기 ⁹	
오후간식				치즈주먹밥 ² ⁵ &보리차	삶은달걀 ¹ &식혜	
열량/단백질				662/26	636/27	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		과일(바나나) 	과일(사과)  &우유 ²	병아리콩죽 ⁵		우유 ²
점심		참쌀현미밥 쇠고기무국 ⁵ ⁶ ¹⁶ 두부조림 ⁵ ⁶ 우양채볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참치채소비빔밥 건새우콩나물국 ⁵ ⁹ 치즈토마토달걀볶음 ¹ ² ⁵ ¹² 배추김치 ⁹	수수밥 부추바지락국 ⁹ ¹⁸ 안매운닭볶음탕 ⁵ ⁶ ¹⁵ 얼무나물 배추김치 ⁹		울무밥 수제비국 ⁵ ⁶ 쇠고기볶음 ⁵ ⁶ ¹⁶ 양배추겉절이 깍두기 ⁹
오후간식		빵(머판) ¹ ² ⁵ ⁶ &우유 ²	찐단호박  &우유 ²	칼국수 ⁶		
열량/단백질		633/21	688/28	660/32		487/20
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	과일(포도)  &어린이치즈 ²	부추된장죽 ⁵ ⁶	연두부&양념장 ⁵ ⁶	닭죽 ¹⁵	채소스틱(당근)& 떠먹는요구르트 ²	우유 ²
점심	백미밥 청경채된장국 ⁵ ⁶ (저염저당) 돼지고기연근조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ 노각무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 늪은호박된장국 ⁵ ⁶ 유자삼치구이 ⁵ 감자채볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	돼지고기카레라이스 ⁵ ⁶ ¹⁰ 팽이버섯맑은국 ⁵ ⁶ 케이준치킨샐러드 ¹ ² ⁵ ⁶ ¹⁵ 배추김치 ⁹	흑미밥 아욱맑은국 ⁵ ⁶ 쇠고기가지볶음 ⁵ ⁶ ¹⁶ 얼갈이나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹		간장주꾸미덮밥 ⁵ ⁶ 다시마채국 ⁵ ⁶ 고구마순들깨나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹
오후간식	햇케이크 ¹ ² ⁵ ⁶ &우유 ²	떡(증편)&우유 ²	찐고구미  &우유 ²	영양주먹밥 ⁵ &메밀차 ³		
열량/단백질	623/24	618/20	725/32	635/24		421/18
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(바나나) 	쇠고기채소죽 ¹⁶	시리얼&우유 ² ⁵ ⁶	단호박죽	과일(배)  &우유 ²	우유 ²
점심	백미밥 감자국 ⁵ ⁶ 돼지고기미나리볶음 ⁵ ⁶ ¹⁰ 느타리버섯나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참쌀현미밥 들깨국 ⁵ ⁶ 코다리조림 ⁵ ⁶ 깻잎나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	곤드레나물밥&양념장 ⁵ ⁶ 물만두국 ¹ ⁵ ⁶ ¹⁰ 잔멸치조림 ⁵ ⁶ 달걀후라이 ¹ ⁵ 배추김치 ⁹	수수밥 배추된장국 ⁵ ⁶ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	울무밥 설렁탕&소면 ⁶ ¹⁶ 들기름두부구이&간장양념장 ⁵ ⁶ 파프리카무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	쇠고기후리가게주먹밥 ⁵ ⁶ 온메밀국수 ³ ⁵ ⁶ 새우튀김 ¹ ⁵ ⁶ ⁹ 배추김치 ⁹
오후간식	고구마맛탕 ⁵ &우유 ²	빵(소보로빵) ¹ ² ⁴ ⁶ &우유 ²	찐감자  &오렌지주스 ²	크림소스스파게티 ² ⁶ ¹⁰	미니핫도그 ¹ ² ⁶ ¹⁰ &우유 ²	
열량/단백질	637/19	727/45	693/26	648/23	731/26	526/21
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이 	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(키위)  &어린이치즈 ²	찐죽 ¹⁹	과일(포도)  &우유 ²	사과밤죽	채소스틱(오이) & 떠먹는요구르트 ²	우유 ²
점심	백미밥 해물순두부찌개 ¹ ⁵ ⁹ ¹⁷ ¹⁸ (저염) 토마토시금치프리카타 ¹ ² ⁵ ¹² 무나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 우렁된장국 ⁵ ⁶ ¹⁸ 돼지고기콩나물찜 ⁵ ⁶ ¹⁰ 참나물무침 배추김치 ⁹	오므라이스 ¹ ⁵ ¹² ¹⁶ 우동국물 ⁵ ⁶ 오꼬노미야끼(해물양배추전)  비타민과일샐러드 ² ¹¹	기장밥 들깨시래국 ⁵ ⁶ 차돌박이숙주볶음 ⁵ ⁶ 상추사과무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	검정콩밥 ⁵ 안매운김치찌개 ⁵ ⁶ ⁹ 가지미조림 ⁵ ⁶ 탕평채 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	베이컨크림리조또 ² ¹⁰ 달걀찜 ¹ 브로콜리견과류볶음 ⁴ ⁵ ⁶ ¹⁴ 배추김치 ⁹
오후간식	꼬치어묵 ⁵ ⁶	빵(파베기도넛) ¹ ² ⁵ &우유 ²	단호박꿀찜  &우유 ²	김가루주먹밥 ⁵ ⁶ &옥수수차	찐빵 ⁵ ⁶ &우유 ²	
열량/단백질	671/40	748/26	712/23	655/19	680/26	534/20

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	참치 (다랑어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우				원양산	원양산	러시아산	원양산	산
*원제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				떡갈비(소: 국내산한우 돼지: 국내산) 베이컨(돼지: 국내산)									

※ 이 식단은 3-5세 일반형 감수 식단입니다. ※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.