

2026년 10월 1~2세 일반형 식단

날짜	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식품계 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 ⑫마늘 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		생일식단	1(목)	2(금)가을소풍	3(토) 개천절
오전간식			과일(귤)	견과죽⑭		
점심	* 달걀, 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공):  : 넷째주 수요일 * 이벤트식단 ①  : 넷째주 수요일		백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채말갈찜① 브로콜리숙회 &참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		케이크①②⑤⑥ &우유②	치즈주먹밥②⑤ &보리차		
열량/단백질			466/13	430/17		
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식			과일(사과)	병아리콩죽⑤		우유②
점심		참쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥 건새우콩나물국⑤⑨ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑩ 배추김치⑨	수수밥 부추비지락국⑨⑩ 안매운달볶음탕 ⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨		울무밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 양배추겉절이 깍두기⑨
오후간식		빵(미니와플)①②⑤⑥ &우유②	찐단호박 &우유②	칼국수⑥		
열량/단백질		417/14	405/16	429/21		316/13
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	과일(포도) &어린이치즈②	부추된장죽⑤⑥	연두부&양념장⑤⑥	닭죽⑩	채소스틱(당근)&떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염용) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 늪은호박된장국⑤⑥ 유자가자미구이⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 케이추치킨샐러드 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 고구마순돌까나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	빵(감자고로케)①②⑤ &우유②	찐고구마 &우유②	영양주먹밥⑤ &메밀차③	부추전①⑤⑥ &동글레차	
열량/단백질	405/16	407/14	482/22	413/15	398/15	274/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(바나나)	쇠고기채소죽⑩	시리얼&우유②⑤⑥	단호박죽	과일(배)	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨묵국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 설렁탕&소면⑥⑩ 들기름두부구이&간장 양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기후리가케주먹밥 ⑤⑩ 온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥ &우유②	찐감자 &오렌지주스②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩ &우유②	
열량/단백질	414/12	478/29	451/17	421/15	433/15	342/14
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(키위) &어린이치즈②	잣죽⑩	과일(포도) &어린이치즈②	과일(귤)	채소스틱(오이) &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑥⑩ (저염) 토마토시금치프리카 타타①②⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우렁된장국⑤⑥⑩ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑥⑩⑩⑩ 비타민과일샐러드②⑩	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	김정콩밥⑤ 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 가지미조림⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨크림리조토②⑩ 달걀찜국① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	빵(참쌀도넛)①②⑤ &우유②	단호박꿀찜 &우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	찐빵⑤⑥&우유②	
열량/단백질	436/26	453/16	421/13	466/13	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	가자미
		국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산

*원재료 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어, 페루산) 떡갈비(소: 국내산 돼지: 국내산) 베이컨(돼지: 국내산)

※ 올진생토마, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026년 10월 3~4세 일반형 식단

날짜	* 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) ⑲갯		생일식단	1(목)		2(금)가을소풍		3(토) 개천절		
오전간식			과일(귤)		건과죽 ¹⁴					
점심	* 달걀, 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공):  * 이벤트식단 ① 세계음식대이 : 넷째주 수요일		백미밥 맑은미역국 ^{5⑥} 소불고기 ^{5⑥16} 잡채 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		흑미밥 대구탕 ^{5⑥} 아채달걀찜 ¹ 브로콜리숙회 &참깨소스 ^{1⑤⑥} 배추김치 ⁹					
오후간식	※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 둥그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		케이크 ^{1②⑤⑥} &우유 ²		치즈주먹밥 ^{2⑤} &보리차					
열량/단백질			718/21		662/26					
날짜	5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날	
오전간식			버섯죽		과일(사과)		병아리콩죽 ⁵		우유 ²	
점심			찰쌀현미밥 쇠고기무국 ^{5⑥16} 두부조림 ^{5⑥} 우양채볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		참치채소비빔밥 건새우콩나물국 ^{5⑨} 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤12 배추김치 ⁹		수수밥 부추바지락국 ^{9⑩} 안매운닭볶음탕 ⑤⑥15 열무나물 배추김치 ⁹		울무밥 수제비국수 ^{5⑥} 쇠고기볶음 ^{5⑥16} 양배추겉절이 깍두기 ⁹	
오후간식			빵(미니와플)①②⑤⑥ &우유 ²		찐단호박  &우유 ²		칼국수 ⁶			
열량/단백질			642/22		623/25		660/32		487/20	
날짜	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)	
오전간식	과일(포도)  &어린이치즈 ²		부추된장죽 ^{5⑥}		연두부&양념장 ^{5⑥}		닭죽 ¹⁶		채소스틱(당근)&떠먹는요구르트 ²	
점심	백미밥 청경채된장국 ^{5⑥} (저염저당) 돼지고기연근조림 ⑤⑥10 노각무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		차조밥 늪은호박된장국 ^{5⑥} 유자가자미구이 ⁵ 감자채볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		돼지고기카레라이스 ⑤⑥10 팽이버섯맑은국 ^{5⑥} 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥15 배추김치 ⁹		흑미밥 아욱맑은국 ^{5⑥} 쇠고기가지볶음 ⑤⑥10 열갈이나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹		기장밥 황태국 ^{5⑥} 떡갈비조림 ^{5⑥1016} 당근숙주나물 ⁵ 배추김치 ⁹	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유 ²		빵(감자고로케)①②⑤ &우유 ²		찐고구마  &우유 ²		영양주먹밥 ⁵ &메밀차 ³		부추전 ^{1⑤⑥} &동글레차	
열량/단백질	623/24		626/21		725/32		635/24		612/23	
날짜	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식	과일(바나나) 		쇠고기채소죽 ¹⁶		시리얼&우유 ^{2⑤⑥}		단호박죽		과일(배) 	
점심	백미밥 감자국 ^{5⑥} 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥10 너타리버섯나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		찰쌀현미밥 들깨묵국 ^{5⑥} 코다리조림 ^{5⑥} 갯잎나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 물만두국 ^{1⑤⑥10} 잔멸치조림 ^{5⑥} 달걀후라이 ^{1⑤} 배추김치 ⁹		수수밥 배추된장국 ^{5⑥} 훈제오리부추찜 양념장 ^{5⑥} 사각어묵볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹		울무밥 설렁탕&소면 ^{6⑥} 들기름두부구이&간장 양념장 ^{5⑥} 파프리카무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	
오후간식	고구마맛탕 ⁵ &우유 ²		빵(소보로빵)①②④⑥ &우유 ²		찐감자  &오렌지주스 ²		크림소스스파게티 ②⑥10		미니핫도그①②⑥10 &우유 ²	
열량/단백질	637/19		727/45		693/26		648/23		666/23	
날짜	26(월)		27(화)		28(수) 세계음식대이 		29(목)		30(금)	
오전간식	과일(키위)  &어린이치즈 ²		자죽 ¹⁰		과일(포도)  &어린이치즈 ²		과일(귤) 		채소스틱(오이) &떠먹는요구르트 ²	
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨1016 (저염) 토마토시금치프리카 타타①②⑤12 무나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		차조밥 우렁된장국 ^{5⑥10} 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥10 참나물무침 배추김치 ⁹		오므라이스①⑤1216 우동국물 ^{5⑥} 오꼬노미야끼 (해물양배추전)  ①⑤⑥101216 비타민과일샐러드②11		백미밥 맑은미역국 ^{5⑥} 소불고기 ^{5⑥16} 잡채 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		검정콩밥 ⁵ 안매운김치찌개 ⑤⑥9 가지미조림 ^{5⑥} 탕평채 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
오후간식	꼬치어묵 ^{5⑥}		빵(찰쌀도넛)①②⑤ &우유 ²		단호박찜  &우유 ²		케이크①②⑤⑥ &우유 ²		전빵 ^{5⑥} &우유 ²	
열량/단백질	671/40		697/24		647/20		718/21		680/26	

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

*완제품 등 원산지가 다른 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어, 패류산) 떡갈비(소: 국내산 돼지: 국내산) 베이컨(돼지: 국내산)

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.