

2026년 10월 3~5세 일반형 식단



삼일 어린이집

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) ⑳샐러드 * 단일 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	바나나 ¹⁵	
점심				흑미밥 대구탕 ⁵ ⁶ 야채달걀찜 ¹ 브로콜리숙회 &참깨소스 ¹ ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참치야채주먹밥 호박국 치킨너겟 깍두기 ⁹	
오후간식				치즈주먹밥 ² ⁵ &보리차	붕어빵/ 이오음료	
열량/단백질				662/26	636/27	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		버섯죽	과일(사과) 우유 ²	병아리콩죽 ⁵		우유 ²
점심		참살현미밥 쇠고기무국 ⁵ ⁶ ¹⁶ 두부조림 ⁵ ⁶ 우영채볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참치채소비빔밥 건새우콩나물국 ⁵ ⁹ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑫ 배추김치 ⁹	수수밥 부추바지락국 ⁹ ¹⁰ 안매운닭볶음탕 ⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치 ⁹		울무밥 수제비국 ⁵ ⁶ 쇠고기볶음 ⁵ ⁶ ¹⁶ 양배추겉절이 깍두기 ⁹
오후간식		빵(미니와플) ①②⑤⑥ &우유 ²	찐단호박 &우유 ²	잔치국수 ⁶		
열량/단백질		642/22	623/25	660/32		487/20
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	과일(배) &어린이치즈 ²	부추된장죽 ⁵ ⁶	연두부&양념장 ⁵ ⁶	닭죽 ¹⁵	채소스틱(당근)&떡먹는요구르트 ²	우유 ²
점심	백미밥 청경채된장국 ⁵ ⁶ (저염저당) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 노각무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 늪은호박된장국 ⁵ ⁶ 유자고등어구이 ⁵ 감자채볶음 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯닭은국 ⁵ ⁶ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑫ 배추김치 ⁹	흑미밥 미역국 ⁵ ⁶ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑫ 열갈이나물 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	기장밥 황태국 ⁵ ⁶ 떡갈비조림 ⁵ ⁶ ¹⁰ ¹⁶ 당근숙나물 ⁵ 배추김치 ⁹	간장주꾸미덮밥 ⁵ ⁶ 다시마채국 ⁵ ⁶ 고구마순들깨나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹
오후간식	하케이크 ①②⑤⑥ &우유 ²	빵(감자고로케) ①②⑤ &우유 ²	찐고구미 &우유 ²	영양주먹밥 ⁵ &메밀차 ³	부추전 ¹ ⁵ ⁶ &동글레차	
열량/단백질	623/24	626/21	725/32	635/24	612/23	421/18
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(포도) &어린이치즈 ²	쇠고기채소죽 ¹⁶	시리얼&우유 ² ⁵ ⁶	단호박죽	바나나	우유 ²
점심	백미밥 감자국 ⁵ ⁶ 돼지고기야채볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	참살현미밥 들깨묵국 ⁵ ⁶ 코다리조림 ⁵ ⁶ 깻잎나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 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&간장양 념장 ⁵ ⁶ 파프리카무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	쇠고기후리가게주먹밥 ⑤⑥ 온매말국수 ³ ⁵ ⁶ 새우튀김 ¹ ⁵ ⁶ ⁹ 배추김치 ⁹
오후간식	고구마맛탕 ⁵ ⁶ &우유 ²	빵(소보로빵) ①②④⑥ &우유 ²	찐감자 &오렌지주스 ²	크림소스스파게티 ②⑥⑩	미니핫도그 ①②⑥⑩ &우유 ²	
열량/단백질	637/19	727/45	693/26	648/23	666/23	526/21
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(키위) &어린이치즈 ²	야채죽 ¹⁹	과일(포도) &어린이치즈 ²	사과밤죽	채소스틱(오이) &떡먹는요구르트 ²	우유 ²
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨⑫⑬ 토마토시금치프리카 타타 ¹ ² ⁵ ¹² 무나물 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	차조밥 우령된장국 ⁵ ⁶ ¹⁰ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치 ⁹	오므라이스 ¹ ⁵ ¹² ¹⁶ 우동국물 ⁵ ⁶ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 비타민과일샐러드 ² ¹¹	기장밥 들깨시래기국 ⁵ ⁶ 차돌박이숙주볶음 ⁵ ⁶ 상추사과무침 ⁵ ⁶ 배추김치 ⁹	검정콩밥 ⁵ 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 가지미조림 ⁵ ⁶ 탕평채 ⁵ ⁶ 깍두기 ⁹	베이컨크림리조뜨 ² ¹⁰ 달걀팻국 ¹ 브로콜리견과류볶음 (4)⑤⑥⑭ 배추김치 ⁹
오후간식	꼬치어묵 ⁵ ⁶	빵(참살도넛츠) ①②⑤ &우유 ²	단호박꿀찜 &우유 ²	김가루주먹밥 &옥수수차	찐빵 ⁵ ⁶ &우유 ²	
열량/단백질	671/40	697/24	647/20	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 (다량어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어	고등어
		국내산	국내산	국내산	국내산				월양어산	베트남산	러시아산	칠레산	노르웨이산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				떡갈비(돼지: 미국,호주산) 베이컨(돼지: 미국산)									

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.