



2026년 10월 (월-금) 3-5세 식단

(★1세 백김치 제공, 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식 제공 / 매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등을 제외한 식단을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				흰살생선죽	소고기청경채죽 ^⑥
점심				찰현미밥 소고기양배추국 ^⑥ 임연수구이 가지나물 ^⑤ 배추김치 ^⑨	보리밥 건새우묵국 ^⑨ 닭야채볶음 ^{⑤⑩} 오이미역무침 깍두기 ^⑨
오후 간식				채소비빔국수 ^{⑤⑥} 매론	단호박찜 우유 ^②
저녁				기장밥 순두부백탕 ^⑤ 돈육곤약장조림 ^{⑤⑩} 애호박나물 백김치	돈육숙주덮밥 ^⑩ 미역된장국 ^⑤ 새우브로컬리볶음 ^⑨ 배추김치 ^⑨ 바나나
영양량 (0-2세)				685/28	520/18
영양량 (3-5세)				913/37	694/23
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		감자치즈죽 ^②	새우채소죽 ^⑨	브로컬리크림스프 ^{②⑥} 포도	
점심	대체휴일	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 ^{⑤⑩} 무숙채 배추김치 ^⑨	소고기콩나물밥 ^{⑤⑩} 부추두부국 ^⑤ 연근샐러드 배추김치 ^⑨ 배	강황참쌀밥 유부다시마국 ^⑤ 수제돈가스 ^{⑤⑥⑩} 상추사과무침 깍두기 ^⑨	한글날
오후 간식		곡물빵 ^⑥ 우유 ^②	불고기버거 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬} 옥수수차	단감,호두(영아:호두제외) ^⑭ 우유 ^②	
저녁		기장밥 닭곰탕 ^⑩ 깨간장연두부 ^⑤ 군만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 백김치	찰현미밥 청국장찌개 ^⑤ 채소계란찜 ^① 오이지무침 배추김치 ^⑨	흑미밥 근대국 닭카레볶음 ^{⑤⑩} 숙주나물 백김치	
영양량 (0-2세)		608/25	528/23	509/20	
영양량 (3-5세)		811/34	703/30	679/26	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	흰살생선채소죽	사과/모닝빵 ^{①②⑥}	게살채소죽	현미시리얼,블루베리 ^⑤ 우유 ^②	단호박죽
점심	흑미밥 무채국 돈육살청경채조림 ^{⑤⑩} 건파래자반 배추김치 ^⑨	찰현미밥 느타리된장국 ^⑤ 안동찜닭 ^{⑤⑩} 도라지배나물 배추김치 ^⑨	고기등뼈잔치국수 ^{⑥⑩} (밥도제공) 잔멸치볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨ 단감	차조밥 소고기미역국 ^{⑤⑩} 코다리무조림 ^⑤ 양배추사과무침 배추김치 ^⑨	강황참쌀밥 순살감자탕 ^⑩ 두부강정 ^⑤ 김구이 깍두기 ^⑨
오후 간식	카스텔라 ^{①②⑥} 우유 ^②	푸실리파스타 ^{⑥⑫} 등글레차	포마김밥(영아:우영겟일밥) ^{①②⑤⑥⑩⑫} 보리차	삶은달걀 ^① 오미자차	찐고구마 우유 ^②
저녁	기장밥 누룽지 오리불고기 ^⑤ 부추겉절이 배추김치 ^⑨	차수수밥 콩비지찌개 ^⑤ 삼치구이 돌자반 백김치	흑미밥 육개장 ^⑩ 두부조림 ^⑤ 참나물 배추김치 ^⑨	보리밥 계란파국 ^① 돈사태김치찜 ^{⑤⑩} 숙주나물 백김치	소고기잡채덮밥 ^{⑤⑩} 무채된장국 ^⑤ 연근조림 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 배
영양량 (0-2세)	542/38	531/19	547/20	577/30	514/21
영양량 (3-5세)	723/51	708/25	730/26	769/41	686/29

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	닭녹두죽 ^⑮	바나나 플레인요거트 ^②	양송이누룽지스프 ^{②⑥}	소고기두부죽 ^{⑤⑯}	애호박수제비 ^⑥
점심	기장밥 두부호박새우젓국 ^{⑤⑨} 돈육불고기 ^{⑤⑩} 콩나물무침 배추김치 ^⑨	차수수밥 건새우아욱국 ^{⑤⑨} 순살닭갈비 ^{⑤⑮} 늪은호박무침 깍두기 ^⑨	뿌리채소영양밥 ^⑤ 차돌된장찌개 ^⑤ 야채계란찜 ^① 배추김치 ^⑨ 키위	차조밥 유부김치국 ^{⑤⑨} 코다리무조림 ^⑤ 치커리배무침 깍두기 ^⑨	강황찹쌀밥 팽이버섯된장국 ^⑤ 함박스테이크 ^{⑤⑥⑩⑮} 양상추비타민샐러드 배추김치 ^⑨
오후 간식	롤치즈빵 ^{②⑥} 우유 ^②	전복죽 ^⑮	만두탕수 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯} 보리차	기정떡(영어:찐고구마) 우유 ^②	닭다리아채구이 ^⑮ 토마토 ^⑫
저녁	흑미밥 소고기숙주국 ^⑮ 임연수구이 ^⑤ 취나물볶음 배추김치 ^⑨	흑미밥 돈육김치찌개 ^{⑨⑩} 계란말이 ^① 동초나물 백김치	찰현미밥 오징어묵국 ^⑦ 돈육단호박조림 ^⑩ 감자채볶음 배추김치 ^⑨	기장밥 근대국 자장닭볶음 ^{②⑤⑥⑮⑯} 양배추라페 백김치	참치비빔밥 계란두부국 ^{①⑤} 도토리묵무침 ^⑤ 열대과일샐러드 배추김치 ^⑨
영양량 (0-2세)	555/29	525/18	549/19	592/20	609/27
영양량 (3-5세)	740/39	700/24	732/26	790/26	812/36
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	소고기채소죽 ^⑮	배 우유미숫가루 ^②	야채만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯}	닭고기미역죽 ^⑮	스크램블에그 ^① 사과
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기깻잎볶음 ^⑤ 무쌈채무침 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자양파국 맥적구이 ^{⑤⑩} 숙주나물 배추김치 ^⑨	돈육단호박카레라이스 ^⑩ 누룽지 양상추토마토샐러드 ^⑫ 깍두기 ^⑨ 파인애플	기장밥 김치콩나물국 ^⑨ 삼치구이 연근조림 ^⑤ 배추김치 ^⑨	강황찹쌀밥 소고기버섯국 ^⑮ 다진고기두부조림 ^{⑤⑩} 돌자반 깍두기 ^⑨
오후 간식	밤식빵 ^{①④⑥} 우유 ^②	멸치칼국수 ^①	감자버터구이 ^② 동글레차	밤,호두(영어:호두제외) ^⑭ 보리차	보리증편(영어:단호박찜) 우유 ^②
저녁	찰현미밥 콩가루배추국 ^⑤ 소고기표고볶음 ^{⑤⑮} 시금치나물 배추김치 ^⑨	기장밥 닭곰탕 ^⑮ 동태살무조림 ^⑤ 김튀각 ^⑤ 백김치	차조밥 다시마묵국 닭야채볶음 ^{⑤⑮} 썩갠나물 배추김치 ^⑨	차수수밥 황태두부국 ^⑤ 돈육깨소스무침 ^⑩ 새송이버섯조림 백김치	돈육채소볶음밥 ^⑩ 얼갈이된장국 ^⑤ 미역줄기볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 단감
영양량 (0-2세)	517/19	532/29	510/24	517/21	699/24
영양량 (3-5세)	689/25	709/38	680/33	689/28	931/31
원산지 일괄표기	쌀(백미,참쌀,현미,흑미)	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산_한우	국내산	국내산	훈제오리_국내산
	김치(배추/고춧가루)	콩(두부/콩국수/콩비지)	낙지	명태	고등어
	국내산	두부,콩비지_국내산		러시아	국내산
	양불락_미국산	참조기	오징어	전복	다랑어
	갈치		국내산, 원양산	국내산	참치캔_원양산
	아귀(아구)	주꾸미	*식육 가공품류	*수산 가공품류	※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이, 꽃게, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣					

#REF!