



2026년 10월 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				연두부찜/깨간장 당근스틱	유부채소섞음밥
점심				흑미밥 돈육김치찌개 임연수구이 취나물볶음 깍두기/백김치	기장밥 소고기버섯전골 다진고기두부조림 미역줄기볶음 배추김치/백김치
오후 간식				고기부추따바오 보리차	양파치즈브레드 유기농우유
저녁				잡곡밥 팽이미소국 훈제오리구이 양배추부추샐러드 깍두기/백김치	돈육숙주덮밥 감자다시마국 새우브로콜리볶음 유자단무지무침 배추김치/백김치
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		크림스프 조각식빵	건새우아욱된장죽	대추방울토마토 미숫가루우유	
점심	대체휴일	찰보리밥 청국장찌개 쭈꾸미돈육볶음 콩나물무침 깍두기/백김치	렌틸콩밥 감자계란국 삼치무조림 새송이버섯볶음 배추김치/백김치	귀노아밥 황태뭇국 닭고기카레볶음 연근조림 깍두기/백김치	한글날
오후 간식		메밀전병 옥수수차	생과일요거트볼 (바나나, 사과, 샤인)	몽블랑 유기농우유	
저녁		잡곡밥 닭안심미역국 미트볼케찹조림 청경채무침 깍두기/백김치	잡곡밥 시래기국 소고기우영볶음 오이무침 배추김치/백김치	소고기콩나물밥 유부미소국 스크램블에그 돌자반 깍두기/백김치	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	단호박찜 검은콩두유	닭안심누룽지죽	한우국밥	바나나 플레인요거트	버섯크림리조또
점심	기장밥 들깨무채국 안동찜닭 참나물무침 배추김치/백김치	찰현미밥 꽃게된장국 한우불고기 상추매실청무침 알타리김치/백김치	하이라이스 콩나물국 돈육개소스무침 깍두기/백김치 단감	차수수밥 소고기미역국 치킨커틀렛/소스 로메인샐러드/드레싱 깍두기/백김치	차조밥 순살감자탕 두부구이/양념장 샐러리장아찌 배추김치/백김치
오후 간식	계란감자샌드위치 유기농우유	새우배추채전 오미자차	고구마맛탕 유기농우유	미니우동	낙엽소시지빵 유기농우유
저녁	잡곡밥 애호박두부국 고등어감자조림 브로콜리무침 배추김치/백김치	잡곡밥 돈육콩비지찌개 어묵채소볶음 근대된장무침 알타리김치/백김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭다리살허브구이 깻잎순나물 깍두기/백김치	잡곡밥 홍합뭇국 돈사태김치찜 숙주나물무침 깍두기/백김치	잡채덮밥 부추미소국 맛살계란말이 다시마튀각 배추김치/백김치

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	카스텔라 유기농우유	만둣국	찐감자/미니크림치즈 유기농우유	사과 유기농우유	연두부새우죽
점심	찰보리밥 건새우아욱국 돈육파채불고기 가지나물 배추김치/백김치	현미밥 애호박새우젓국 닭봉간장조림 청포묵김무침 알타리김치/백김치	곤드레밥/양념간장 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치/백김치 키위	잡쌀밥 한우설렁탕 잔멸치건바나나볶음 김부각 깍두기/백김치	기장밥 김치콩나물국 피쉬커틀렛/타르타르소스 양상추비타민샐러드 깍두기/백김치
오후 간식	로제소스스파게티	토마토리코타치즈샐러드	한식잡채 메밀차	프렌치토스트 유기농우유	약밥 식혜
저녁	잡곡밥 돈육순두부찌개 동태전 삼색초무침 배추김치/백김치	잡곡밥 오징어묵국 한우단호박조림 고구마순나물 알타리김치/백김치	잡곡밥 복엇국 짜장닭고기볶음 양배추라페 배추김치/백김치	잡곡밥 근대된장국 돈육청경채볶음 미니새송이조림 깍두기/백김치	소고기채소비빔밥 어묵국 계란후라이 무말랭이무침 깍두기/백김치
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	참치오트밀죽	삶은달걀 유기농우유	핑거스틱빵 망고요거트스무디	소고기미역죽	고구마찜 두유
점심	차수수밥 맑은조개배춧국 오리고기깻잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치/백김치	흑미밥 우동장국 한우참스테이크 느타리들깨무침 배추김치/백김치	단호박카레라이스 열무된장국 크림치즈새우고로케 깍두기/백김치 배	기장밥 들깨버섯국 동태살무조림 구이김 배추김치/백김치	잡쌀밥 닭곰탕 메추리알조림 오이도라지무침 깍두기/백김치
오후 간식	수수부꾸미 유기농우유	게살크래미주먹밥 우영차	잔치국수	모듬과일(포도,오렌지,사과) 유기농우유	딸기롤페스트리 유기농우유
저녁	잡곡밥 팽이버섯계란파국 낙지채소볶음 시금치나물 배추김치/백김치	잡곡밥 무찜국 닭다리살고구마조림 비름나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥 유부숙갓국 돈묵살데리야끼구이 가을무생채 깍두기/백김치	잡곡밥 사골우거지탕 마파두부 미나리숙주나물 배추김치/백김치	새우볶음밥 순두부백탕 콩단백진미채볶음 미역초무침 깍두기/백김치

마곡코오롱어린이집 영양사 최효원