

2026년 10월 영양식단 (만 3~5세)

1주차	※안내사항※				1(목)	2(금)	
오전간식	원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치			당근크림스프2,6	신선채소(당근), 유아치즈2
점심			배추	고춧가루	소금(권장)	 채크!채크!영도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기부추볶음5,6 새콤무생채 배추김치9 김가루주먹밥,동굴레차 776/22 배도라지주스, 딸기국물롤2,5 오리고기: 국산	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 깍두기9 찐고구마,보리차 766/34 마시는 요거트2, 현미과자 ● 쇠고기: 국산 한우
오후간식 열량/단백질 오후먹거리 원산지 표기	알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲차 ● 부모님께서 알려지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안될 경우 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.					
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날		
오전간식	 개천절대체휴일	고구마우유죽2	경기도과일(샤인머스켓), 떠먹는 요거트, 그레놀라현미2,5,6	참치채소죽	 한글날		
점심		차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 자른채소(상추)&쌈장5,6 숙주나물 배추김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 두부호박국2,5,6 오이나물5 배추김치9 푸룬주스	 채크!채크!영도! 수수밥 열갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 깍두기9			
오후간식		유부초밥5,6, 옥수수차	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 우영차	찐(군)단호박,우유2			
열량/단백질 오후먹거리		807/32 포도푸딩, 두부과자5,6	701/25 바나나	771/28 한라봉퓨레, 쌀과자			
원산지 표기		동태: 러시아산 닭고기: 국산	돼지고기: 국산 두부(콩): 국산	참치(다량어): 원양산 고등어: 국산			
3주차		12(월)	13(화)	14(수)		15(목)	16(금)
오전간식	신선과일(사과)	양파크림스프2,6	경기도과일(샤인머스켓) 떠먹는 요거트2, 그레놀라베리2,5,6	게살치즈당근죽2,8	신선채소(오이),스트링치즈2		
점심	백미밥 북어채국5,6 오리주물럭5,6 자른채소(깻잎)&쌈장5,6 고사리나물5,6 배추김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 배추김치9	백미밥 소고기무국5,6 치킨가스&소스5,6,15 그린샐러드5,6 깍두기9 배도라지주스	 채크!채크!영도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 물만둣국2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 배추김치9		
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&쥬),우유2	채소전1,5,6, 옥수수차	간장비빔국수5,6 우영차	미니수제비5,6	찐(군)감자,보리차		
열량/단백질 오후먹거리	773/26 배도라지주스, 딸기국물롤2,5	817/25 마시는요거트2, 현미과자	733/33 바나나	813/31 포도푸딩, 두부과자5,6	699/28 한라봉퓨레, 쌀과자		
원산지 표기	오리고기: 국산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산 한우 닭고기: 국산	연두부(콩): 국산 ● 쇠고기: 국산 한우	돼지고기: 국산		
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)		
오전간식	신선과일(토마토12)	닭살양파죽15	경기도과일(배) 떠먹는 요거트2, 그레놀라현미2,5,6	두부치즈죽2,5	신선채소(파프리카), 유아치즈2		
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소두부구이2.5 김구이5 배추김치9	수수밥 북어무채국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 자른채소(찐양배추)&쌈장5,6 매실청양상추무침5,6 배추김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 닭살파프리카무침5,6,15 배추김치9 신선과일(사과)	 채크!채크!영도! 차조밥 배추된장국5,6 임연소조림5,6 브로콜리버섯볶음5 깍두기9	백미밥 소고기미역국5,6,16 돈가스&소스 5,6,10,12,16 도토리묵오이무침5,6 배추김치9		
오후간식	빵(찐빵5,6,10,16,18),우유2	치즈스틱2,5,6,동굴레차	찐만두2,5,6,10,15,16,18 보리차	찐(군)고구마,옥수수차	쌀국수5,6		
열량/단백질 오후먹거리	652/25 배도라지주스, 딸기국물롤2,5	762/34 마시는요거트2, 현미과자	698/31 바나나	787/27 포도푸딩, 두부과자5,6	923/38 한라봉퓨레, 쌀과자		
원산지 표기	● 쇠고기: 국산 한우 두부(콩):국산	닭고기: 국산 돼지고기: 국산	● 쇠고기: 국산 한우 닭고기:국산 돼지고기:국산	두부(콩):국산	● 소고기 : 국산 한우 돼지고기:국산		
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		
오전간식	신선과일(단감)	양송이크림스프&크루통2,5,6	경기도과일(샤인머스켓), 떠먹는 요거트2, 그레놀라베리2,5,6	고구마우유죽2	신선채소(샐러리), 스트링치즈2		
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 자른채소(케일)&쌈장5,6 시금치나물 배추김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 깍두기9 한라봉퓨레	 채크!채크!영도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 두부파프리카무침2,5,6,8 깍두기9	백미밥 오징어묵국5,6,17 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 배추김치9		
오후간식	빵(휘낭시5,6),우유2	미니우동5,6	과일요거트범벅2	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐(군)감자,우영차		
열량/단백질 오후먹거리	884/29 배도라지주스, 딸기국물롤2,5	808/30 마시는요거트2, 현미과자	658/29 바나나	819/27 포도푸딩, 두부과자5,6	746/30 한라봉퓨레, 쌀과자		
원산지 표기	● 쇠고기: 국산 한우	고등어: 국산 가다랑어: 필리핀산	순두부(콩): 국산 돼지고기: 국산	닭고기: 국산 두부(콩):국산	오징어: 국산 돼지고기: 국산		

1주차	※안내사항※				1(목)	2(금)	
오전간식	원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치			당근크림스프2,6	신선채소(당근), 유아치즈2
			배추	고춧가루	소금(권장)		
점심		국산	국산	국산	국산	기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기부추볶음5,6 새콤무생채 백김치	백미밥 쇠고기배추국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백깍두기
오후간식	알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자른채소(상추)&쌈장5,6 ● 부모님께서 알려지거나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안될 경우 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.				김가루주먹밥,동굴레차	찐고구마,보리차
열량/단백질 오후먹거리 원산지 표기						598/17 배도라지주스, 딸기곡물롤2,5 오리고기: 국산	587/26 마시는 요거트2, 현미과자 ● 쇠고기: 국산 한우
2주차	5(월) 대체휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식	 개천절대체휴일	고구마우유죽2		경기도과일(샤인머스켓), 떠먹는 요거트, 그레놀라현미2,5,6	참치채소죽	 한글날	
점심		차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 자른채소(상추)&쌈장5,6 숙주나물 백김치	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 두부호박국2,5,6 오이나물5 백김치 푸른주스	수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백깍두기			
오후간식		유부초밥5,6, 옥수수차	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 우영차	찐(군)단호박,우유2			
열량/단백질 오후먹거리		619/24 포도푸딩, 두부과자5,6	534/20 바나나	578/21 한라봉퓨레, 쌀과자			
원산지 표기		동태: 러시아산 닭고기: 국산	돼지고기: 국산 두부(콩): 국산	참치(다랑어): 원양산 고등어: 국산			
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)		
오전간식	신선과일(사과)	양파크림스프2,6	경기도과일(샤인머스켓) 떠먹는 요거트2, 그레놀라베리2,5,6	게살치즈당근죽2,8	신선채소(오이),스트링치즈2		
점심	백미밥 북어채국5,6 오리주물럭5,6 자른채소(갯잎)&쌈장5,6 고사리나물5,6 백김치	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백김치	백미밥 소고기무국5,6 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백깍두기 배도라지주스	흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백깍두기	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치		
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&썸),우유2	채소전1,5,6,옥수수차	간장비빔국수5,6 우영차	미니수제비5,6	찐(군)감자,보리차		
열량/단백질 오후먹거리	570/19 배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	641/19 마시는요거트2, 현미과자	550/25 바나나	630/24 포도푸딩, 두부과자5,6	516/21 한라봉퓨레, 쌀과자		
원산지 표기	오리고기: 국산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산 한우 닭고기: 국산	연두부(콩): 국산 ● 쇠고기: 국산 한우	돼지고기: 국산		
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)		
오전간식	신선과일(토마토12)	닭살양파죽15	경기도과일(배) 떠먹는 요거트2, 그레놀라현미2,5,6	두부치즈죽2,5	신선채소(파프리카), 유아치즈2		
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소두부구이2.5 김구이5 백김치	수수밥 북어무채국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 자른채소(찐양배추)&쌈장5,6 매실청양상추무침5,6 백김치	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 닭살파프리카무침5,6,15 백김치 신선과일(사과)	차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백깍두기	백미밥 소고기미역국5,6,16 돈가스&소스 5,6,10,12,16 도토리묵오이무침5,6 백김치		
오후간식	빵(찐빵5,6,10,16,18),우유2	치즈스틱2,5,6,동굴레차	찐만2,5,6,10,15,16,18 보리차	찐(군)고구마,옥수수차	쌀국수5,6		
열량/단백질 오후먹거리	484/19 배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	596/27 마시는요거트2, 현미과자	519/24 바나나	607/20 포도푸딩, 두부과자5,6	679/28 한라봉퓨레, 쌀과자		
원산지 표기	● 쇠고기: 국산 한우 두부(콩):국산	닭고기: 국산 돼지고기: 국산	● 쇠고기: 국산 한우 닭고기:국산 돼지고기:국산	두부(콩):국산	● 소고기 : 국산 한우 돼지고기:국산		
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		
오전간식	신선과일(단감)	양송이크림스프&크루통2,5,6	경기도과일(샤인머스켓), 떠먹는 요거트2, 그레놀라베리2,5,6	고구마우유죽2	신선채소(샐러리), 스트링치즈2		
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 자른채소(케일)&쌈장5,6 시금치나물 백김치	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백깍두기	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백깍두기 한라봉퓨레	기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 두부파프리카무침2,5,6,8 백깍두기	백미밥 오징어묵국5,6,17 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치		
오후간식	빵(휘낭시예5,6),우유2	미니우동5,6	과일요거트범벅2	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐(군)감자,우영차		
열량/단백질 오후먹거리	655/21 배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	646/23 마시는요거트2, 현미과자	496/22 바나나	632/21 포도푸딩, 두부과자5,6	549/22 한라봉퓨레, 쌀과자		
원산지 표기	● 쇠고기: 국산 한우	고등어: 국산 가다랑어: 필리핀산	순두부(콩): 국산 돼지고기: 국산	닭고기: 국산 두부(콩):국산	오징어: 국산 돼지고기: 국산		