



발행일 : 2026. 09. 15.

작성자 : 영양팀

				1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				당근치즈죽 ②	◆멜론	
점심				기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	개천절
오후간식				들기름메밀국수 ③⑥	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량/단백질				437.8/20.1	449.4/18.7	
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆키위	채소죽		누룽지죽
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	가을소풍	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 매추리알고양장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날	다진고기우영볶음밥 ⑤⑩ 우동국물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬		우유미숫가루 ②⑤
열량/단백질		490.3/19.4	354.8/14.1	406/15.9		332.7/10.6
	12 [월]	13 [화] 생일잔치	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	◆배	채소죽 바나나	◆사과	장국죽 ⑤⑥⑬	◆청포도	흰죽+깍가루
점심	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑬⑮ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭살등복닭곰탕 ⑬ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	잔치국수 ①⑤⑥ 채소튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	감자버터구이 ②	케이크 ①②⑥ 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑬⑮⑮	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	검은콩두유 ⑤
열량/단백질	405.9/12.3	617.9/25	417.6/16.4	412.3/20.1	403.6/17.7	409.3/10.4
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	◆사과	흰살생선죽	◆키위	연근죽	◆바나나	누룽지죽
점심	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈볼고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	치즈스틱 ①②⑤⑥	다진유부주먹밥 ⑤	시리얼+우유 ②	찐고구마 우유 ②	과배기 ②⑤⑥ 우유 ②	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	419.3/20.4	494.7/19.3	422.4/13.6	483.9/15.1	469.5/15.6	421.3/13
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	◆배	당근양파죽	◆청포도	닭죽 ⑬	◆바나나	흰죽+깍가루
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑫⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	바지락칼국수 ⑤⑥⑬ 삼색주먹밥 ①⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	보리과자 우유 ②	토마토스파게티 ①②⑤⑫	궁중어묵볶이 ⑤⑥⑬	발효요구르트 ②
열량/단백질	410.7/19.7	431.6/20.3	446.8/10.3	489/28.9	401.7/16	430.9/12.7

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠고기미역국, 찹스테이크
	수산물									
생선가스	오징어국	해물양배추전	카레고등어구이							국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소
명태		오징어	고등어							식육가공품
러시아산	국내산	국내산	국내산							



2026년 10월 식단표

일반형_유아(3-5세)



목령어린이집

				1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식				당근치즈죽 ②	◆멜론	
점심				기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	개천절
오후간식				들기름메밀국수 ③⑥	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량/단백질				625.4/28.7	642/26.7	
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆키위	채소죽		누룽지죽
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	가을소풍	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 매추리알고양장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날	다진고기우영볶음밥 ⑤⑩ 우동국물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬		우유미숫가루 ②⑤
열량/단백질		700.5/27.7	354.8/14.1	580/22.7		475.3/15.1
	12 [월]	13 [화] 생일잔치	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	◆배	채소죽 바나나	◆사과	장국죽 ⑤⑥⑬	◆청포도	흰죽+깍가루
점심	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑬⑮ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭살등복닭곰탕 ⑬ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	잔치국수 ①⑤⑥ 채소튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	감자버터구이 ②	케이크 ①②⑥ 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑬⑮⑮	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	검은콩두유 ⑤
열량/단백질	579.9/17.6	882.7/35.8	596.6/23.4	589/28.8	576.6/25.3	584.8/14.8
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	◆사과	흰살생선죽	◆키위	연근죽	◆바나나	누룽지죽
점심	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈볼고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물볼고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	치즈스틱 ①②⑤⑥	다진유부주먹밥 ⑤	시리얼+우유 ②	찐고구마 우유 ②	과배기 ②⑤⑥ 우유 ②	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	599.1/29.1	706.7/27.6	603.4/19.4	691.3/21.6	670.7/22.3	601.9/18.5
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	◆배	당근양파죽	◆청포도	닭죽 ⑬	◆바나나	흰죽+깍가루
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글스스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	바지락칼국수 ⑤⑥⑮ 삼색주먹밥 ①⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	보리과자 우유 ②	토마토스파게티 ①②⑤⑫	궁중떡볶이 ⑤⑥⑬	발효요구르트 ②
열량/단백질	586.8/28.1	616.6/29	638.3/14.8	708.1/41.6	591.4/19.8	615.5/18.1
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀		콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물								소고기
	생선가스	오징어국	해물양배추전	카레고등어구이					쇠고기미역국, 찹스테이크
	명태		오징어	고등어					국내산 ☑ 한우 □ 옥위 □ 젓소
	러시아산	국내산	국내산	국내산					식육가공품