



2026년 10월 1~2세 영아 식단표 (죽식형)



용산구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절							
오전간식	■이달의 메뉴는 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료인 호박씨를 활용한 ‘호박씨팬케이크’입니다.			치즈당근죽②	★제철과일(바나나) +참깨죽	개천절							
1점심				백미밥 쇠고기청경채초림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 우거지맑은국 닭살짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 유자소스양상추무침 배추김치/깍두기⑨								
오후간식				★찐 감자+두유⑤	빵(크로와상)①②⑥ +우유②								
열량(kcal)/단백 질(g)				392/14	445/17								
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수) 두뇌건강의날	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)							
오전간식		★제철과일(사과) +연근죽	★채소스틱(오이) +연두부죽⑤	애호박죽		누룽지죽							
2점심		백미밥 근대맑은국 쇠고기장독볶이⑤⑥⑩ 김구이 배추김치/깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		(안매운)돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미소국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨							
오후간식		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑳	★호박씨팬케이크 ①②⑤⑥ [대체: 참깨팬케이크①②⑤⑥]	★찐 고구마+두유⑤		(저당)떠먹는요구르트②							
열량(kcal)/단백 질(g)		435/13	365/13	394/12		326/14							
날짜	12일(월)	13일(배)	14일(수) 잔반없는날	15일(목)	16일(금)	17일(토)							
오전간식	황태죽	★제철과일(배) +우거지죽⑤⑥	★채소스틱(당근) +취나물죽	청경채죽	★제철과일(키위) +무죽	타락죽②							
3점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기매실소스구이 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 열무장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	돈육하이라이스⑤⑩ 배추맑은국 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑩ 삼색달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수제비국⑤ 참깨주먹밥⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨							
오후간식	삼색주먹밥⑤	부추전⑤⑥	치즈샌드위치①②⑤⑥ +차(보리)	★찐 단호박+두유⑤	빵(마들렌)①②⑥ +우유②	치즈②							
열량(kcal)/단백 질(g)	389/16	380/14	374/14	380/16	437/14	323/10							
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수) 국없는날	22일(목)	23일(금)	24일(토)							
오전간식	버섯영양죽	★제철과일(사과) +근대죽	★채소스틱(파프리카) +시금치죽	녹두죽	★제철과일(단감) +잡쌀채소죽	부추죽							
4점심	백미밥 감자국 닭살불고기⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈+(저염)쌈장 ⑤⑥⑬ 배추김치/깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑨⑩ [국 제공사: 우동국물⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)청국장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑮ 연근무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨							
오후간식	아기찐빵⑤⑥	칼국수⑥	찐만두⑤⑥⑩	★삶은 달걀①+두유⑤	빵(밤식빵)①②⑤⑥ +우유②	(저당)떠먹는요구르트②							
열량(kcal)/단백 질(g)	371/15	400/16	327/11	366/18	422/16	336/13							
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)							
오전간식	가지죽	★제철과일(감귤) +단호박죽	★채소스틱(토마토)⑫ +아욱죽	오트밀바나나죽②	★제철과일(배) +잡쌀콩죽⑤	게살죽①⑤⑥⑧							
5점심	백미밥 순두부국⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이 ⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치/깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 쇠고기탕국⑤⑮ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 취나물장국⑤⑥ 현살생선채소조림⑤⑥ 파프리카무침 배추김치/깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	고기국수⑤⑥⑩ 1/2백미밥(잡곡밥) 배추김치/깍두기⑨							
오후간식	배추전⑤⑥	유부주먹밥⑤	구운도넛①②⑤⑥ +차(결명자)	★찐 고구마+두유⑤	빵(롤)①②⑤⑥ +우유②	치즈②							
열량(kcal)/단백 질(g)	334/12	410/16	420/14	387/14	422/18	357/11							
* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④양송이 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 <야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>													
[원산지표시항목] : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 닭고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈가스 돼지고기국내산)													
원산지 표시	쌀 (밥·죽·누룽지)		콩 (두부, 콩비지류)		김치	쇠고기	국내산 한우	수산물		수산물 및 식육 가공품	어묵(8일)	외국산원육 : 미국/베트남 등	
	백미	국내산	두부	국내산	배추	국내산	닭고기	국내산	오징어				국내산
	잡쌀	국내산	연두부	국내산			돼지 고기	국내산	동태				러시아산
			순두부	국내산	고춧 가루	국내산			게살				국내산