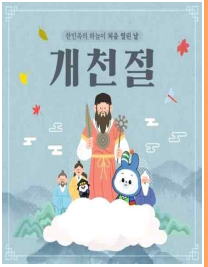


2026년 10월 식단표 (일반식)

만 1~2세 영아식단

일 자		10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>		★견학식단★		1 (목)		2 (금) 당연한날		3 (토)개천절									
오전간식		 콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!		굴		당근 &떠먹는요구르트②		★샤인머스켓											
점 심				쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑩ 사과주스		흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 파프리카깍두기⑨											
오후간식				미니후레쉬번①②⑥ 유기농보리차		칼국수⑥		단호박식빵①②⑥ &우유②											
열량(kcal)/단백질(g)				307/14		433/21		419/18											
일 자		5 (월)대체육일		6 (화)		7 (수) 감탄한날		8 (목)		9 (금)한글날		10 (토)							
오전간식				숙주된장죽⑤⑥		굴&치즈②		배				우유②							
점 심				수수밥 쇠고기양파국⑥ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 연근데리야끼조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		달걀구이덮밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 파프리카배추김치⑨				어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨							
오후간식				★찐고구마&우유②		로제스파게티②⑥⑩ &보리차		★증편&우유②											
열량(kcal)/단백질(g)				471/17		464/20		436/19				359/14							
일 자		12 (월)		13 (화) 서울미래밥상		14 (수)		15 (목)		16 (금)		17 (토)							
오전간식		곡물시리얼&우유②		바나나&우유②		오이 &떠먹는요구르트②		쇠고기참나물죽⑤⑥⑩		사과		우유②							
점 심		현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		버섯무밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ 토마토카프레제②⑩ 파프리카배추김치⑨		보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우영조림⑤⑥⑩ 청포묵김부침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		기장밥 유부숙국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		달걀불고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑩ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 파프리카배추김치⑨							
오후간식		참치주먹밥⑤&보리차		부추전①⑤⑥&보리차		볶음우동⑤⑥&보리차		★찐단호박&우유②		잼샌드위치①②⑥ &우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		464/20		446/18		430/18		436/19		439/19		396/18							
일 자		19 (월)		20 (화)		21 (수)		22 (목)		23 (금)생일		24 (토)							
오전간식		미숫가루⑤&우유②		단감&치즈②		배		삼색채소죽⑤⑥		굴		우유②							
점 심		흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 우거지나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추요거트샐러드② 파프리카깍두기⑨		쇠고기깻잎덮밥⑤⑥⑩ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 파프리카깍두기⑨							
오후간식		피자토스트①②⑤⑥⑩ &보리차		수제비⑥		★약식⑤⑥⑩&우유②		★버터감자&우유②		케이크①②⑥&우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		654/25		419/22		433/18		479/18		620/23		365/17							
일 자		26 (월)		27 (화) 소소한날		28 (수)		29 (목)		30 (금)		31 (토)							
오전간식		곡물시리얼&우유②		새우살죽⑨		바나나&우유②		파프리카 &떠먹는요구르트②		사과		우유②							
점 심		백미밥 쇠고기아욱국⑥ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ 콩나물들깨무침⑤ 파프리카배추김치⑨		기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지미트볼조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 파프리카배추김치⑨		쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 계살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨							
오후간식		과일샐러드①⑤&보리차		★찐고구마&우유②		★증편&보리차		간장비빔국수⑤⑥ &보리차		후레쉬번①②⑥ &우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		468/17		463/20		495/22		426/20		439/18		382/14							
원산지 표시	쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)								
	한우								배추		고춧가루		백미		현미		흑미		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		
	콩				참치주먹밥		훈제오리파프리카구이		물만둣국		케이준치킨샐러드		돼지고기가지미트볼조림						
	두부		순두부		참치(다량어)		훈제오리고기 (오리고기)		돼지고기		닭안심살		돼지고기/닭고기						
국내산		국내산		원양산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산			
식품알레르기 유발물질		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.																	



2026년 10월 식단표 (알레르기식/난류)

만 1~2세 영아 식단

일 자		10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>		1 (목)	2 (금) 당연한날				
오전간식		 콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!		당근 &떠먹는요구르트②	★샤인머스켓				
점 심				흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 파프리카각두기⑨				
오후간식				칼국수⑥	글레이즈두부도너츠 ②⑤⑥&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)				433/21	419/18				
일 자	5 (월)대체휴일	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)한글날				
오전간식		숙주된장죽⑤⑥	굴&치즈②	배					
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑥ 닭살미나리찜⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 파프리카각두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑨⑩ 연근데리야끼조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	닭살구이덮밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 파프리카배추김치⑨					
오후간식		★찐고구마&우유②	로제스파게티②⑥⑫ &보리차	★증편&우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		471/17	464/20	436/19					
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)				
오전간식	곡물시리얼&우유②	바나나&우유②	오이 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	사과				
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 파프리카각두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ ★쇠고기시금치볶음②⑤⑩ 토마토프레제②⑫ 파프리카배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우영조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 파프리카각두기⑨				
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	(달걀제외)부추전⑤⑥ &보리차	볶음우동⑤⑥&보리차	★찐단호박&우유②	우유식빵②⑥ &우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	464/20	446/18	430/18	436/19	439/19				
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)생일				
오전간식	미숫가루⑤&우유②	단감&치즈②	배	삼색채소죽⑤⑥	굴				
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 우거지나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 파프리카각두기⑨	돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩ 닭살숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	차조밥 ★돼지고기당면국⑤⑥⑩ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 파프리카각두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추요거트샐러드② 파프리카각두기⑨				
오후간식	피자비건토스트②⑥& 보리차	수제비⑥	★약식⑤⑥⑩&우유②	★버터감자&우유②	두유슈두부도넛②⑤⑥ &우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	654/25	419/22	433/18	479/18	620/23				
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목)	30 (금)				
오전간식	곡물시리얼&우유②	새우살죽⑨	바나나&우유②	파프리카 &떠먹는요구르트②	사과				
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑥ (달걀제외)두부스테이크 ②⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 파프리카각두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑩ 콩나물들깨무침⑤ 파프리카배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ (달걀제외)돼지고기가자 미트볼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 파프리카배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ (달걀제외)케이준치킨샐러 드⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ ★닭살대파구이⑤⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 파프리카각두기⑨				
오후간식	(마요네즈제외)과일샐러 드⑤&보리차	★찐고구마&우유②	★증편&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	글레이즈두부도너츠 ②⑤⑥&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	463/20	495/22	426/20	439/18				
원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		
	한우				배추	고춧가루	백미	현미	흑미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	콩	참치주먹밥		훈제오리파프리카구이		물만둣국	케이준치킨샐러드		돼지고기가자미트볼조림
	두부	순두부	참치(다량어)		훈제오리고기 (오리고기)		돼지고기	닭안심살	돼지고기/닭고기
	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.								

