



해피;모아어린이집

2026년 10월 영아 세부식 식단표(1-2세)

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

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				(방울)토마토⑫ &우유②(두유⑤)	가지채소죽	
점심				수수밥 애호박새우전국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부완은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				크림스파게티②⑥⑩	(밤)식빵①②⑥&우유②	
열량 단백질				406.4 16.9	408.3 18.9	
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 방울토마토⑫ 배추김치⑨ 송편	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (방울)토마토⑫ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &보리차	(안배운)감자볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②
열량 단백질		399.5 12.0 421.1 13.1	408.2 12.3	401.9 14.7 411.3 10.9		380.8 14.5
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13 생일식단	14	15	16 저염밥상	17
오전간식	배&치즈②	우유②&채소스틱(우유②)	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	참깨죽	우유②
점심	참쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나눌 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨	닭살죽주먹볶음⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ (방울)토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우큰대왕은국⑤⑥⑨ 훈제오리안파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
오후간식	단호박핫케이크①②⑤⑥ &우유②	빵①②⑥ &음료(차/우유②)	물만두&양념장⑤⑥⑩⑩ &숙수수차	어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥& 우유②	씨리얼&우유②
열량 단백질	437.8 16.1	401.5 17.0 401.1 17.9	400.6 19.9	394.4 19.9	437.9 17.0 438.7 16.8	369.6 14.3
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24
오전간식	배&우유②	브로콜리죽	씨리얼&우유②	사과&치즈②	버섯영양죽	우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기우밥⑩&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김치반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★열갈아나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑩ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑩ 열갈아된장국⑤⑥ 굴 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	감자당근전①⑤⑥&통글레차	잔멸치볶음밥⑤	치즈롤빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량 단백질	406.0 17.4 407.2 13.8	403.8 14.8 417.2 16.0	391.3 12.4	417.2 17.2	435.5 15.4	409.1 16.9
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31
오전간식	바나나&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★들깨부추나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨ 송편	참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살테라야끼구이⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑩⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★달걀채소주먹밥①⑤	단팥빵①②⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 단백질	423.7 15.2 400.8 19.1	392.2 12.8	393.5 14.1	421.6 18.8 401.3 17.8	436.3 16.2	375.7 13.6

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* 매끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 매추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공합니다.

* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "단호박"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

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

원산지 표시	육가공품 사용시 (2-3순위까지 표기)					
	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	훈제오리	함박스테이크
	한우	해당없음	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
국내산	배추(봄동, 열갈이)		고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 꾸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품