2026년 10월 만1-2세 식단

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]	1(목)	2(금) 알밤!오십!실천의 날
오전간식		닭살당근죽15	배,치즈2
점심	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 꽁치, 삼치등	잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9
오후간식	**지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단『미역두부전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴	찐고구마,두유5	소보루빵1,2,4,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)		449.1/17.9	467/19.7

2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		저당씨리얼+우유2	채썬오이, 요구르트2	양파치즈죽2	
점심		잡곡밥 부추두부된장국5,6 닭살버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팟국1 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드 깍두기9	
오후간식		야끼파스타1,5,6,12,18	딸기잼샌드위치1,2,5,6 보리차	찐감자,두유5	
열량/단백질 (kcal/g)		481.6/17.1	414.5/16.3	472.1/19	

3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강밥상
오전간식	사과, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근, 요구르트2	들깨버섯죽	포도,치즈2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우엉볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기9	닭살깻잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵뭇국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18 +소스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5 매실차	유부주먹밥5,6, 결명자차	⭐**감자애호박스프**2	찐단호박,두유5	완두앙금빵1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	496.7/20.3	433.1/19.8	519.6/23.1

4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	배, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요구르트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살데리야끼조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	⭐**소고기순두부덮밥**5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김자반5,6 배추김치9
오후간식	찐감자, 유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 옥수수차	고구마맛탕5,두유5	곡물빵1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5

5주차	26(월) 지구건강밥상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	감귤, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 요구르트2	누룽지죽	사과,치즈2
점심	잡곡밥 달걀양팟국1 ⭐**미역두부전**5 브로콜리숙회 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 배추김치9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물무침5,6 배추김치9
오후간식	참치마요주먹밥1,5 둥굴레차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	밤식빵1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4

원산지	쌀, 흑미, 찹쌀, 현미	배추김치		수산물												콩		녹두	소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	계란	연가루	가공식품		
		배추	고춧가루	소금	크레미	멸치	어묵	새우	미역	임연수	가자미	고등어	오징어	삼치	황태	두부류	묵		무항생제 국내산 ☑한우 ☐육우 ☐젖소	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산		참치캔	미트볼	치킨너겟
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	외국산	국내산	국내산	미국산	미국	국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산						국내산	원양산	국내산	국내산

식품 알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

★ 위 식단은 본원과 계약체결 된 친환경 식자재 공급업체의 재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있으며, 같은 식품군으로 대치 될 수 있습니다. ★