

2026년 10월 만 1-2세 죽형 식단

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지 <연근>			10/1(목)	10/2(금)
오전간식	★10월 푸드브릿지 <연근>			포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥
이유식				닭살느타리버섯진밥⑮	
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함			쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살대리야끼구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ 깻잎무침 백김치
오후간식				짜장면 ②⑤⑥⑩⑬⑮	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) /단백질(g)				383/15	481/22
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)
오전간식		크림스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥	닭살피망죽⑮	감귤/우유②	
이유식		소고기애호박진밥⑮		동태살부추진밥	
점심		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 새송이버섯버터구이② 백김치	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 백김치	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		파프리카스틱/우유②	키위/치즈②	감자수제비⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	대채공휴일	433/17	450/17	494/21	한글날
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [☆신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	흑임자죽	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑮
이유식	소고기가지진밥⑮	달걀배추진밥①	두부연근진밥⑤	닭살아욱진밥⑮	
점심	쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 당면배추국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치	☆연근마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 두부양념국⑤⑥ ☆저당돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ /동글레차	포도/우유②	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	423/16	449/18	439/14	415/19	523/22
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전간식	키위/우유②	시금치스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥	달걀채소죽①	바나나/우유②	단호박스프②⑤⑥⑮⑯
이유식	갈은황태애호박진밥	달걀우거지진밥①		대구살양배추진밥	소고기무진밥⑮
점심	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 백김치	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑮ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑮ 옥수수스크램블에그①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	삶은달걀①/매실차	감자스틱/우유②	감귤/치즈②	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	524/27	397/17	373/16	498/18	534/20
일 자	10/26(월)	10/27(화) ♥생일식단♥	10/28(수) [국 없 Day]	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	사과/우유②	배/우유②	소고기브로콜리죽⑮	키위/치즈②	꿀인누룽지
이유식	닭살참나물진밥⑮	두부콩나물진밥⑤		순두부얼갈이진밥⑤	닭살팽이버섯진밥⑮
점심	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치	토마토하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 송송 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ ☆저당유자청돼지불고기⑤⑥ ⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	배/우유②	어묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	540/19	395/19	379/18	482/20

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품	수산물	수산물가공품
		배추 (얼갈이, 병동 포함)	고춧가루	☒ 한우				동그랑땡	동태	다랑어포 (가쓰오부시)
				☐ 육우						
				☐ 젓소						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 병동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지 및 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성										
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세										
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함										
알려지지 않은 식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③매일 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									