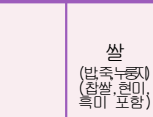


2026년 10월 만 1-2세 일반형 식단

발행일: 2026. 9. 15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지 〈연근〉	 「어린이보호식품 품질인증」이란?	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)				
오전간식			포도/치즈	잔멸치연근죽	 개 천 절				
점 심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다.	 ♥QR을 찍어보세요!	잡곡밥 느타리버섯맑은국 닭살데리야끼구이 들깨우나물 깍두기	잡곡밥 배추된장국 소고기숙주찜 깻잎무침 깍두기					
오후간식	[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함		짜장면	찜식빵 /우유					
열량(kcal) /단백질(g)			383/15	481/22					
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)♥생일식단♥	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)			
오전간식	 대 체 공 휴 일	파프리카스틱 /두유	배/우유	감귤/우유	 한 글 날	사과 /저당마시는요구르트			
점 심		잡곡밥 애호박된장국 소불고기 새송이버섯버터구이 백김치	잡곡밥 닭살미역국 돼지갈비찜 콘샐러드 백김치	잡곡밥 동태살맑은국 두부양념조림 부추나물 깍두기		오므라이스 청경채맑은국 오이지 백김치			
오후간식		유부섞음밥	롤케이크 /저당마시는요구르트	감자수제비		건채소칩/우유			
열량(kcal) /단백질(g)		482/18	540/19	494/21		398/14			
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [★신대뉴]	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)			
오전간식	배/우유	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트	포도/우유	사과/치즈	소고기당근죽	두유			
점 심	쌀밥 열무된장국 소고기가지구이 청포묵우침 백김치	잡곡밥 당면배추국 달걀채소꼭창 근대나물 백김치	★연근가파두부덮밥 우동장국 어육채조림 백김치	잡곡밥 아욱된장국 닭살채소볶음 표고버섯나물 깍두기	잡곡밥 두부양파국 돼지고기장조림 숙주나물우침 깍두기	바지락칼국수 쌀밥(소) 고구마줄기볶음 백김치			
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전 /동글레차	크로와상/보리차	비빔국수	버터롤빵 /우유	건채소칩/우유			
열량(kcal) /단백질(g)	423/16	449/18	485/17	415/19	523/22	452/18			
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)			
오전간식	메론/우유	감자스틱 /두유	감귤/치즈	바나나/우유	단호박죽	포도 /저당떠먹는요구르트			
점 심	잡곡밥 황태찜국 순살찜닭 애호박나물 백김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 파프리카배우침 백김치	소고기콩나물밥/양념장 들깨버섯국 잔멸치볶음 백김치	잡곡밥 유부된장국 대구살양념찜 양배추김우침 깍두기	잡곡밥 소고기뭇국 옥수수스프림블에그 우영채볶음 깍두기	돼지고기상색비빔밥 근대맑은국 가지나물 백깍두기			
오후간식	삶은달걀 /매실차	버터토스트 /오미자차	시금치프리티타	오일파스타	카스테라 /우유	건채소칩/우유			
열량(kcal) /단백질(g)	524/27	499/20	371/20	498/18	534/20	456/19			
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수) [국 없 Day]	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)			
오전간식	사과/우유	당근스틱 /저당떠먹는요구르트	배/우유	굴/치즈	끓인누룽지	두유			
점 심	쌀밥 닭곰탕/(소면) 들기름두부구이 참나물우침 백김치	잡곡밥 콩나물국 고등어살무조림 오이볶음 백김치	토마토하이라이스 (송배) 달걀찜 청경채나물 백김치	잡곡밥 순두부백탕 유자청돼지불고기 얼갈이우침 깍두기	잡곡밥 다시마찜국 닭살팽이버섯볶음 연근조림 깍두기	소고기우동 쌀밥(소) 깻잎나물 김치(백깍두기)			
오후간식	찐만두/보리차	채소고로케	고구마샐러드	어묵국수	호밀빵 /우유	건채소칩/우유			
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	422/17	372/17	379/18	482/20	438/21			
원산지 표기	 쌀 (반죽누룽지) (찜쌀, 현미, 흑미 포함)	김치	소고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품	수산물		수산물가공품	
		배추 (얼갈이, 봉동 포함)	고춧가루		☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	돼지고기	닭고기	동그랑땡	다랑어포 (가쓰오부시) 다랑어
		국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봉동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 영소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등) 2. 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 3. 농·축 수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함									
알려지지 않은 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.								