

2026년 10월 만 1-2세 일반형 식단

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지 〈연근〉		「어린이기호식품 품질인증」이란?		10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)						
오전간식					포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥							
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다.		♥QR을 찍어보세요!		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살대리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찌⑤⑥⑬ 깻잎무침 백김치							
오후간식	[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함				짜장면②⑤⑥⑩⑬⑭	찐식빵①②⑤⑥/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)	10/10(토)							
오전간식		파프리카스틱/우유②	키위/치즈②	감귤/우유②		사과/저당마시는요구르트②							
점심		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 백김치	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 백김치	잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 백김치							
오후간식		유부석윳밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	감자수제비⑤⑥		건채소칩/우유②							
열량(kcal)/단백질(g)		482/18	491/17	494/21		398/14							
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [★신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)							
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱/저당마시는요구르트②	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑬	두유⑤							
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치	★연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치	차조밥 두부양파국⑤⑥ 저염돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 백김치							
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨/동글레차	크로와상①②⑤⑥/보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②							
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	키위/우유②	감자스틱/두유⑤	감귤/치즈②	바나나/우유②	단호박죽②⑤⑥⑬⑭	포도/저당떠먹는요구르트②							
점심	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배무침 백김치	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 소고기닭국⑤⑥⑬ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 백김치	돼지고기상채비빔밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치							
오후간식	삶은달걀①/매실차	버터토스트①②⑤⑥/오미자차	시금치프리타타①②⑫	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②							
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/우유②	당근스틱/저당떠먹는요구르트②	배/우유②	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤							
점심	쌀밥 닭곰탕⑤ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백김치	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 저염유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치	차조밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치	소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 깻잎나물⑤⑥ 백김치							
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	고구마샐러드①⑤	어묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②							
열량(kcal)/단백질(g)	425/21	422/17	372/17	379/18	482/20	438/21							
원산지 표기	쌀 (반죽·냉동·참쌀·현미·흑미 포함)		김치		소고기		콩 (콩비지, 두부)		육가공품		수산물		수산물가공품
	배추 (얼얼이, 봉동 포함)		고춧가루		돼지고기		닭고기		동그랑땡		고등어		다량어포 (가쓰오부시)
									돼지고기		동태		다량어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	필리핀산
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼얼이, 봉동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지 및 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표기), 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}, 다량어포 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, 다량어, 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 ③메밀 ④광종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲젓 * (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												