

2026년 10월 식단표

만1-2세 오전간식_죽식형

발행일: 2026년 9월 21일

발행처: 영양·기획팀

대구광역시 서구 어린이·사회복지복지지원센터

일자	1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식	새송이버섯된장죽⑤⑥	영양잡곡죽⑤⑥	
점심	백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑩ 데리야끼두부구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식	과일(배)/햇케익/ 호상발효유②	고구마맛탕⑤/우유②	
열량/단백질	424/14	434/17	

일자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		들깨누룽지죽	달걀죽①	황태죽		아욱죽⑤⑥
점심		백미밥 유부된장국⑤⑥ 생가스(소스)①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 부나물 배추김치⑤⑥⑨		치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 맑은다시맛국⑤⑥ 오징어브로콜리볶음⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식		과일(자른사인머스켓)/ 액상발효유②	전감자/우유②	과일(키위)/호상발효유②		과일(멜론)/우유②
열량/단백질		426/18	461/17	420/20		417/19

일자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑩	연두부죽⑤	브로콜리죽	치즈죽②	깨죽	단배추된장죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ (소스)⑤ 오이나물 배추김치⑤⑥⑨	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 건새우부추국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑫ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 달걀두부구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 수제빫국⑤⑥ 새우살달걀말이①⑨ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	단호박영양밥⑤⑥⑩ 맑은채소국⑤⑥ 해물과전①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	전고구마/우유②	과일(사과)/미니우동/ 액상발효유②	토스트①⑤ ⑥⑩/우유②	과일(과일애플)/ 호상발효유②	과일(귤)①⑤ ⑥⑩/우유②	과일(귤)/우유②
열량/단백질	419/15	404/11	466/18	424/16	485/17	432/19

일자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금) 한입제철DAY	24 (토)
오전간식	콩죽⑤	참치죽⑤⑥⑩	단호박죽	흑임자죽	달걀당근죽①	숙주채소죽⑤⑥
점심	잔치국수 작은백미밥 오리고기채소볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 생선가스①⑤⑥ (소스)①②⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 맑은배추국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②	과일(키위)/액상발효유②	시리얼⑤⑥/우유②	과일(단감)/호상발효유②	감자튀김②/우유②	과일(자른사인머스켓)/우유②
열량/단백질	477/15	425/19	393/12	408/17	424/16	446/17

일자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	완두콩수프②⑤⑥⑫⑫	소고기채소죽⑤⑥⑩	연근참쌀죽	새우살죽⑤⑥⑨	시금치죽⑤⑥	무들깨죽⑤⑥
점심	백미밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑫ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 고등어살조림⑤⑥⑦ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑫ 소불고기⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김⑤ 깍두기⑤⑥⑨	사골만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑫ 작은백미밥 오징어튀김①⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	전단호박/우유②	과일(사과)/칼국수/ 액상발효유②	감자전⑤/우유②	과일(귤)/호상발효유②	빵(단팥빵)①②⑤⑥/우유②	과일(배)/우유②
열량/단백질	420/17	441/19	401/15	423/18	464/21	416/20

■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 **파란색**으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 **초록색**으로 표시/ 한입 제철 DAY는 으로 표시

■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공

■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)

□ 한국영양학회 2020년(한국영양학회)기준

■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)

□ 알레르기발식식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요

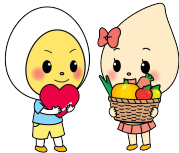
□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기발식식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람

①알류②우유③메밀④명콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자

□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

■ 제철: 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩		소고기		국내산(한우,우유,계소 중 표기), 수입산(나라명 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		호주산	국내산	국내산	국내산	
	수산물 및 가공품								식육가공품					
	다랑어(참치)	고등어		오징어	동태/명태			생선가스(명태)	탕수육	소고기	산 돼지고기	국내산 닭고기	산	산
	원양산	국내산		국내산	러시아산			러시아산		소고기	산 돼지고기	산 닭고기	산	산
▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 														

일자							1 (목)			2 (금)			3 (토)							
오전간식							새송이버섯된장죽⑤⑥			영양잡곡죽⑤⑥										
점심							백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑩ 테리야끼두부구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			흑미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨										
오후간식							과일(배)/햇케익/ 호상발효유②			고구마맛탕⑤/우유②										
열량/단백질							617/19			632/25										
일자	5 (월)			6 (화)			7 (수)			8 (목)			9 (금)			10 (토)				
오전간식				들깨누룽지죽			달걀죽①			황태죽						아욱죽⑤⑥				
점심				차조밥 유부된장국⑤⑥ 새우가스(소스)①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨			콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑤⑥⑨			수수밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑤⑥⑨						치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은다시맛국⑤⑥ 오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦⑮ 깍두기⑤⑥⑨				
오후간식				과일(자른사인머스켓)/ 엑상발효유②			전감자/우유②			과일(키위)/호상발효유②						과일(멜론)/우유②				
열량/단백질				621/26			675/24			608/29						605/28				
일자	12 (월)			13 (화)			14 (수)			15 (목)			16 (금)			17 (토)				
오전간식	소고기죽⑤⑥⑩			연두부죽⑤			브로콜리죽			치즈죽②			깨죽			단배추된장죽⑤⑥				
점심	보리밥 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨			흑미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑮⑯ (소스)⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 전새우부추국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑪⑫ 깍두기⑤⑥⑨			백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 달걀두부구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			차조밥 수제빫국⑤⑥ 새우살달걀말이①⑨ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨			단호박영양밥⑤⑥⑩ 맑은채소국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑪⑫ 배추김치⑤⑥⑨				
오후간식	전고구마/우유②			과일(사과)/미니우동/ 엑상발효유②			토스트①⑤ ⑥⑩/우유②			과일(파인애플)/우유②			과일(귤)①⑤ ⑥⑩/우유②			과일(귤)/우유②				
열량/단백질	609/22			586/16			682/25			617/23			669/25			619/27				
일자	19 (월)			20 (화)			21 (수)			22 (목)			23 (금) 한일제철DAY			24 (토)				
오전간식	콩죽⑤			참치죽⑤⑥⑮			단호박죽			흑임자죽			달걀당근죽①			숙주채소죽⑤⑥				
점심	잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 오리고기채소볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨			기장밥 들깨미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스①⑤⑥ (소스)①②⑤⑥⑩ 연근망초조림④⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨			백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			소고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨				
오후간식	과일(바나나)/우유②			과일(키위)/엑상발효유②			시리얼⑤⑥/우유②			과일(단감)/호상발효유②			감자튀김②/우유②			과일(자른사인머스켓)/우유②				
열량/단백질	707/23			619/28			569/17			626/25			617/23			652/24				
일자	26 (월)			27 (화)			28 (수)			29 (목)			30 (금)			31 (토)				
오전간식	완두콩수프②⑤⑥⑮⑯			소고기채소죽⑤⑥⑩			참쌀죽			새우살죽⑤⑥⑨			시금치죽⑤⑥			무들깨죽⑤⑥				
점심	율무밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑥⑫ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨			보리밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 고등어살조림⑤⑥⑦ 크래미파프리카볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑤⑥⑨			기장밥 우동국물⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치야콘드볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨			흑미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑪⑫ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨			백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김 깍두기⑤⑥⑨			사골만두국 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 작은백미밥 오징어튀김①⑤⑥⑨⑪ 배추김치⑤⑥⑨				
오후간식	전단호박/우유②			과일(사과)/갈국수/ 엑상발효유②			감자전⑤/우유②			과일(귤)/호상발효유②			빵(단팥빵)①②⑤⑥/우유②			과일(배)/우유②				
열량/단백질	612/24			637/27			610/23			616/26			680/30			605/29				
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 으로 표시/ 한일 제철 DAY는  으로 표시																			
	■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공																			
	■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)																			
	□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준																			
원산지 표시	■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 엑상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)																			
	□ 알레르기유발식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용되는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요																			
	□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전성을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람																			
	①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자																			
□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음																				
■ 제철: 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과																				
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치			콩			소고기 (한우,육우,젓소 중 표기), 수입산(나라별 표기)			돼지고기		닭고기		오리고기		
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지											
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		호주산			국내산		국내산		국내산			
	수산물 및 가공품															식육가공품				
	다랑어(참치)		고등어		오징어		동태/명태		생선가스(명태)		탕수육		소고기		산 돼지고기		국내산 닭고기		산	
	원양산		국내산		국내산		러시아산		산		러시아산		소고기		산 돼지고기		산 닭고기		산	
▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.															* 햄, 소시지, 치킨넛게, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기					