

2026년 10월 식단계획표 [0-2세]

휴포레강북어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	■ 식단 이용 시 안내 사항 * 1~2세 식단(간식 포함) 에너지 기준: 390~440kcal * 1~2세 1일 단백질 권장 섭취량: 20g * 1~2세 기준 1회 우유 제공량: 130mL * 간식은 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공합니다. * 과일류 및 채소류는 주 3회 이상 간식으로 제공(초록색 표시) * 제철 식재료 대체 메뉴 안내(해당 메뉴 하단에 표기) - 제철 식재료 수급이 어려울 경우 대체 메뉴로 변경하여 제공해 주시기 바랍니다.			1	2
오전간식				채소죽	고구마기장죽
점심				백미밥 도토리묵국(5,6,9) 돼지불고기(5,6,10) 오이나물 깍두기(9)	백미밥 백짬뽕국(5,17,18) 메추리알장조림(1,5,6) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식				꿀호떡(1,2,6)/우유(2)	배/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)				440/15	410/17
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		게살죽(5,6,8)	참깨죽	잣죽(19)	
점심		백미밥 근대된장국(5,6) 소불고기(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	기장밥 어묵국(5,6) 두부강정(5,6,16) 가지볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 북어살맑은국(5,6) 간장찜닭(5,6,15) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	
오후간식		사과/우유(2)	골드키위/우유(2)	샤인머스켓/우유(2)	
에너지(kcal)/단백질(g)		393/16	421/14	398/18	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	전복죽(18)	녹두죽	호두죽(14)	당근죽	밤죽
점심	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 스크램블에그(1,2,5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	짜장라이스(5,6,10) 가쓰오장국(5,6) 새우튀김(1,5,6,9) 깍두기(9)	차조밥 북엇국(1,5,6) 오리불고기(5,6) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 순두부백탕(5) 삼치구이(5,6) 브로콜리깨무침 깍두기(9)	백미밥 맑은바지락국(18) 돼지갈비찜(5,6,10) 새송이버섯볶음(5,6) 배추김치(9)
오후간식	찐고구마/액상발효유(2)	우유식빵(1,2,5,6)/우유(2)	포도/우유(2)	미니우동(1,5,6,8)/우유(2)	배/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	428/13	427/20	397/18	395/19	398/15
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	오트밀죽(2)	들깨죽	완두콩죽	모듬버섯죽	소고기죽(5,6,16)
점심	백미밥 유부장국(5,6) 닭고기굴소스볶음(5,6,15,18) 멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 돼지고기장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	백미밥 달걀싹파국(1,5,6) 새우살부추전(5,6,9) 우렁볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 무된장국(5,6) 떡갈비채소볶음(5,6,10,16) 애호박나물(5) 깍두기(9)	기장밥 오징어국(5,6,17) 두부스테이크(1,5,6,10) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	찐감자/액상발효유(2)	김주먹밥/우유(2)	단감/우유(2)	수제과일요거트(2)	바나나/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	404/18	440/19	394/15	395/12	402/17
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	시금치죽(5,6)	누룽지죽	흰살생선죽	두부달걀죽(1,5)	단호박타락죽(2)
점심	백미밥 들깨묵국(5,6) 가자미엿장조림(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 수제빻국(5,6) 돼지고기버섯볶음(5,6,10) 단배추나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 두부된장국(5,6) 닭버터구이(2,15) 진미채간장조림(5,6,17) 배추김치(9)	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 생선까스+소스(1,5,6,16) 오이나물 배추김치(9)	백미밥 숙주맑은국(5,6) 달걀말이(1,5) 어묵달걀볶음(5,6,8) 배추김치(9)
오후간식	방울토마토/우유(2)	핑거스틱빵(1,2,5,6)/우유(2)	사과/우유(2)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	408/16	440/17	407/24	418/16	432/18

원산지표시	쌀		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
	백미/흑미/현미/잡쌀	누룽지	배추	고춧가루	한우				두부	순두부
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물		식육 · 수산물 가공품							
	오징어	전복	떡갈비(소고기)	떡갈비(돼지고기)	가쓰오부시(다랑어)	진미채(오징어)	생선까스(명태)		러시아산	