

2026년 10월 영아 식단

일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식				브로콜리죽	채소스틱(오이), 유아용치즈②
점 심				수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥⑩ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				진빵⑤⑥, 우유②	한과⑤⑥, 옥수수차
에너지/단백질				428 18	430 19
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)_한글날
오전간식		김가루유부죽⑤	검은콩두유⑤/유아용치즈②	애호박죽	
점 심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘셀러드①⑤ 백김치⑨	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨ 흔들어먹는골드키위퓨레	흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질		498 18	479 17	458 16	
일자/요일	12(월) 친환경남남데이	13(화) 생일식단	14(수)	15(목) 지구데이	16(금)
오전간식	과일(바나나)	소고기부추죽⑬	과일(사과)	가지죽	채소스틱(당근), 마시는요구르트②
점 심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑩ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 버섯잡채⑤⑥⑩ 백김치⑨	돼지고기가자볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 백김치⑨	참쌀현미밥 햄부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥	케이크①②⑥, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 메밀차
에너지/단백질	436 20	482 16	461 17	429 16	434 19
일자/요일	19(월) 친환경남남데이	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	과일(자른포도)	닭살죽⑮	떠먹는요구르트②	치즈죽②	과일(배)
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 버섯맑은국⑤⑥⑩ 닭살소금구이⑤⑫ 백김치⑨	<만0세> 기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림 ①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨ <만1-2세> 현장학습식단 꼬마김밥⑤⑫ 바나나 과채음료	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 당수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	찐감자, 옥수수차	시리얼⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 보리차
에너지/단백질	456 18	419 19	429 21	446 17 392 10	438 17
일자/요일	26(월) 친환경남남데이	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금)
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(귤)	두부죽⑤⑥	과일(바나나)
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 백김치⑨ 마시는요구르트	참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑫ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥	생식빵②⑤⑥, 우유②	베이컨애호박채전⑤⑥⑩	호빵⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥
에너지/단백질	424 16	438 17	428 17	462 18	412 18
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 삼치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳ 잣		

원산지 표기	쌀	콩	소고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	삼치	다랑어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				진미채	동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼	돼지고기:국내산 소고기:국내산		
					오징어: 페루산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산					