

유형: 1-2세 오전간식축형 I / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 10. 1.

월	화	수 [일품DAY]	목	금 [푸드브릿지]	토
1주 일자	8일 교통공원 체험	22일 가족캠핑데이	1	2	3(개천절)
오전간식	푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : (팽이)버섯)		게살참살죽①⑤⑥⑧ 백미밥	팽이버섯연두부참살죽 백미밥	개천절
점심	이 달의 저당 메뉴 이 달의 저염 메뉴 이 달의 저탄소 신메뉴		애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	쇠고기뭇국⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김무침⑤⑥ 백김치	
오후간식			삶은달걀①+과채유	+떠먹는요구르트②	
열량 단백질			444 19	471 21	
2주 일자	5(대체공휴일)	6	7	8 교통공원 체험	9(한글날)
오전간식					
점심		전복참살죽 백미밥 콩나물국⑤ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 백김치	시리얼+우유② <일품DAY> 쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기	누룽지죽(가정식간식) 백미밥 조개미역국⑤⑥ 야채김밥 단무지무침⑤⑥ 백김치	두유⑤ 김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 무채양파국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 백김치
오후간식		사과+채소야채전⑤	바나나+식혜	머핀①②⑤⑥ +발효요구르트②	
열량 단백질		453 16	488 15	522 17	309 12
3주 일자	12(저탄소DAY)	13	14	15	16
오전간식	브로콜리참살죽⑤⑥ 백미밥	새우살당근참살죽⑨ 백미밥	채소참살죽⑤⑥ <국없는날> 닭살카레라이스⑤⑥⑩⑮	연두부된장참살죽⑤ 백미밥	고구마참살죽 백미밥
점심	된장감자국⑤ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림 무나물⑤⑥ 백김치	잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 백김치	물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 삼치살엿장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	어묵우유탕⑤⑥ ♥팽이버섯동그랑땡 시금치나물⑤⑥ 백김치
오후간식	두부과자 +유기농쥬스	사과+우유②	롤빵①②⑤+과채주스	샤인머스켓(포도) +떠먹는요구르트②	바나나+우유②
열량 단백질	471 17	449 18	477 17	495 21	449 15
4주 일자	19	20	21 커피그린스쿨	22(저염DAY) 가족 캠핑데이	23
오전간식	콩나물참살죽⑤⑥ 백미밥	채소참살죽⑤⑥ 백미밥	누룽지죽 <일품DAY> 백미밥	닭참살죽⑤ 백미밥	참치채소참살죽 백미밥
점심	아욱된장국⑤⑥ 후채오리구이 +머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	돈까스+소스①⑤ 단무지무침⑤⑥ 백김치	달걀두부양파국①⑤ ★우영야채잡채⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥팽이버섯두부된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치
오후간식	찐핫도그+과채유	배+두유⑤	찐감자+우유②	바나나+우유②	약식⑤⑥⑩ +발효요구르트②
열량 단백질	455 17	430 14	438 14	442 16	531 19
5주 일자	26	27(저당DAY) 유니버설 동물체험	28	29 Birthday Menu	30
오전간식	채소참살죽⑤⑥ 백미밥	녹두참살죽 백미밥	양배추참살죽⑤⑥ <국없는날> 돈육하이라이스⑤⑥⑩	바나나 백미밥	전복참살죽⑩ 백미밥
점심	건새우볶어묵국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치	순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 백김치	매추리알장조림① 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	조개살미역국⑤⑥ 치킨너겟+머스타소 숙주나물⑤⑥ 케익+깍두기⑨	숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ♥팽이버섯볶음⑤ 백김치
오후간식	찐빵⑤⑥+우유②	샤인머스켓(포도) +유아포켓치즈②	어묵바+케첩⑤두유	꿀떡+발효요구르트	사과+유기농쥬스
열량 단백질	475 17	460 21	444 15	492 19	464 18
알레르기 유발식품	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 돼지고기 ⑬ 이황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포화) ⑲ 잣 (이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)				
원산지 표시	쌀 밥 현미 찰쌀 국산	콩 누룽지 죽 국산	우유 순우유 연우유 국산	쇠고기 육구 찹소 국산	육류 돼지고기 닭고기 오리고기 국산
	배추 고춧가루 오징어 고등어 명태(동태) 꽃게 전복 대명어 낙지 미트볼 베이컨 생선소스 훈제오리	수산물 국산/수입산	국산/수입산	국산/수입산	국산/수입산

- ♣ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
- ※ 식재료 공급은 LG아워홀(누림푸드)에서 매일 신선한 재료를 납품받아 제공합니다.
- ♣ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. (영유아를 위한 저염식단으로 구성하였습니다.)
- ♣ 올바른 식습관을 위해 가정에서도 편식하지 않도록 골고루 먹도록 합니다.

구분		월	화	수	목		금		토		
1주 일자					1		2		3(개천절)		
초기	점심	<이유식 정보> ★이유식은 초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분합니다. ★후기로 진행될수록 형태와 농도는 짙어집니다. ★초기에서 단계가 지날수록 식재료는 더욱 다양하게 추가하여 활용할 수 있습니다. ★소금과 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않습니다.			브로콜리미음		브로콜리미음		개천절		
	열량 단백질				27	1	27	1			
중기	점심				닭가슴살브로콜리죽⑤		두부오이죽⑤				
	열량 단백질				65	4	62	2			
후기	점심				닭가슴살브로콜리무른밥⑤		두부오이무른밥⑤				
	오후간식				아기플레인요구르트②		바나나슬라이스				
열량 단백질	130				6	132	4				
2주 일자		5(대체공휴일)		6	7	8		9(한글날)	10		
초기	점심			단호박미음		단호박미음		양배추미음		양배추미음	
	열량 단백질			29	1	29	1	27	1	27	1
중기	점심			달걀노른자단호박죽①		두부버섯죽⑤		쇠고기양배추죽⑥		닭가슴살청경채죽⑤	
	열량 단백질			90	3	62	2	75	3	63	3
후기	점심			달걀노른자단호박무른밥①		두부버섯무른밥⑤		쇠고기양배추무른밥⑥		닭가슴살청경채무른밥⑥	
	오후간식			아기치즈②		아기쌀국수⑥		갈은배		감자퓨레②	
열량 단백질	194			8	155	8	121	5	149	7	
3주 일자		12		13	14	15	16	17			
초기	점심	쇠고기미음⑥		쇠고기미음⑥		쇠고기미음⑥		무미음		무미음	
	열량 단백질	41	1	41	1	41	1	27	1	27	1
중기	점심	두부당근죽⑤		쇠고기애호박죽⑥		삼치시금치죽		닭가슴살밤죽⑤		달걀노른자무죽①	
	열량 단백질	64	2	74	3	65	3	82	5	86	3
후기	점심	두부당근무른밥⑤		쇠고기애호박무른밥⑥		삼치시금치무른밥		닭가슴살밤무른밥⑤		달걀노른자무른밥①	
	오후간식	아기플레인요구르트②		사과퓨레		채소주먹밥⑤		아기두유⑤		잘게썬햇케익①②⑤⑥	
열량 단백질	129	4	156	5	191	6	158	7	187	5	
204	5	4주 일자		19	20	21	22	23	24		
초기	점심	청경채미음		청경채미음		청경채미음		찹쌀미음		찹쌀미음	
	열량 단백질	26	1	26	1	26	1	44	1	44	1
중기	점심	달걀노른자양배추죽①		가자미청경채죽		닭가슴살부추죽⑤		두부찹쌀죽⑤		쇠고기배추죽⑥	
	열량 단백질	87	3	65	3	64	3	79	2	73	3
후기	점심	달걀노른자양배추무른밥①		가자미청경채무른밥		닭가슴살부추무른밥⑤		두부찹쌀무른밥⑤		쇠고기배추무른밥⑥	
	오후간식	아기쌀과자⑤⑥		아기잡채①⑤⑥		채소핑거푸드		아기치즈②		굴퓨레	
열량 단백질	177	4	172	6	210	7	180	7	141	5	
176	6	5주 일자		26	27	28	29	30	31		
초기	점심	시금치미음		시금치미음		시금치미음		닭미음⑤		닭미음⑤	
	열량 단백질	27	1	27	1	27	1	31	2	31	2
중기	점심	닭가슴살시금치죽⑤		두부연근죽⑤		달걀노른자채소죽①		쇠고기무죽⑥		명태버섯죽	
	열량 단백질	65	4	68	2	87	3	74	3	61	3
후기	점심	닭가슴살시금치무른밥⑤		두부연근무른밥⑤		달걀노른자채소무른밥①		쇠고기무무른밥⑥		명태버섯무른밥	
	오후간식	배퓨레		으깬고구마		아기플레인요구르트②		아기두유⑤		당근우엉주먹밥⑤	
열량 단백질	134	6	180	4	163	5	154	7	193	6	
126	6										

알레르기 유발식품		① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 이황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조식(국물 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 (이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)													
원산지 표시	쌀					콩			쇠고기				육류		
	밥	현미	잡쌀	누룽지	죽	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산					국내산 / 수입산			국내산	국내산	국내산 / 수입산		국내산 / 수입산		
	배추류					수산물				식육·야채·곡류					
	배추	고춧가루	오징어		고등어	명태(동태)	꽃게	전복	다랑어	낙지	미트볼	베이컨	생선스틱	훈제오리	
	국내산				국내산 / 수입산			국내산	국내산 / 수입산		수입산	수입산	국내산 / 수입산		

- ❖ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
- ❖ 식재료 공급은 LG아워홀(누림푸드)에서 매일 신선한 재료를 납품받아 제공합니다.
- ❖ 위 식단은 원 내 사정 및 시장 동향에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. (영유아를 위한 저염식단으로 구성하였습니다.)
- ❖ 올바른 식습관을 위해 가정에서도 편식하지 않도록 골고루 먹도록 합니다.