

송정호반어린이집 영아 식단표

2026년 10월

만12개월~2세

	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성			10월 1일	10월 2일
오전간식				과일(배)	두부죽⑤
점심	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송농 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드브릿지 메뉴 (애호박)			보리밥 배추된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g			밥식빵①②⑤⑥&우유②	과일(오렌지)&치즈②
열량/단백질	※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.			374/14	421/21
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식		과일(바나나)	쇠고기죽⑩	과일(사과)	
점심	 개천절 대체공휴일	기장밥 맑은버섯국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	 한글날
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	단호박전①⑤⑥&보리차	밥식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		516/18	422/15	417/16	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	과일(배)	단호박죽	플레인요거트②	과일(사과)	누룽지죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	보리밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬  쇠고기미역국⑤⑥⑬ 만두탕수⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥  쇠고기가지국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	감자전⑤⑥&우유②	 애호박국수⑤⑥	팬케이크①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②
열량/단백질	467/17	466/16	510/20	372/13	473/18
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	과일(바나나)	닭죽⑮	플레인요거트②	과일(배)	잔멸치죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흑미밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦  애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑬ 실파장국⑤⑥ 푸시리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 안매운배추김치⑨	보리밥 맑은조개살국⑤⑥⑮ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	토마토꿀무침⑫	식빵①②⑤⑥&우유②	새우유부주먹밥⑤⑥⑨	밥식빵①②⑤⑥&우유②	과일(사과)&치즈②
열량/단백질	340/15	464/20	488/17	416/21	461/22
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	과일(단감)	브로콜리치즈죽②	플레인요거트②	과일(바나나)	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	보리밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식	유부초주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유②	채소전①⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②
열량/단백질	437/16	399/17	386/17	465/16	479/18

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공		쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산				
			죽	국내산	돼지고기	국내산				
			누룽지	국내산	닭고기	국내산				
			두부류	국내산	오리고기	국내산				
		콩	콩비지		오징어	국내산				
			콩국수		동태	국내산				
		김치	배추	국내산	고등어	국내산				
			고춧가루	국내산						