

10월 죽식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

식단의견소통함

2026년 3월 식단부
 식단의견소통함 운영합니다.
 보내주시 의견도 모아
 식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
오전간식	과일(샤인머스켓) 차조밥	양배추죽 백미밥	아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑩	달걀채소볶음⑤⑥⑩
점심	닭살채소볶음⑤⑥⑩	볼어묵조림⑤⑥	느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	(각두기)⑨
오후간식	각두기⑨	달걀토마토스크램블②⑫	빵(크림빵)①②⑥&우유②	399/17	432/16
열량/단백질	8 가을소풍	9(한글날)			
날짜	6	7	8	9	10
오전간식	과일(배) 흑미밥	얼갈이죽 백미밥	과일(바나나)		
점심	순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩	유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥	엄마표 도시락		
오후간식	콩나물무침⑤⑥ (각두기)⑨	오이지무침 (각두기)⑨			
열량/단백질	미니쌀국수⑩	(찐감자)&우유②	약과①②⑤⑥&우유②		
날짜	398/20	431/20	442/15		
날짜	11	12	13	14	15
오전간식	브로콜리죽 백미밥	과일(샤인머스켓) 수수밥	가지죽	과일(사과)&유아치즈②	청경채죽
점심	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭	차조밥	백미밥
오후간식	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국①
열량/단백질	미역줄기볶음⑤⑥ (각두기)⑨	청포묵김무침⑤⑥ (각두기)⑨	마카로니샐러드①⑤⑥ (각두기)⑨	닭살조림⑤⑥⑩	쇠불고기⑤⑥⑩
날짜	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	(찐고구마)&(동글레차)	시금치무침	숙주나물⑤⑥
날짜	426/23	392/15	426/12	배추김치⑨	(각두기)⑨
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	과일(바나나) 기장밥	과일(배) 흑미밥	아욱죽 백미밥	과일(바나나) 기장밥	과일(배) 흑미밥
점심	얼갈이된장국⑤⑥	소고기양송이볶음⑤⑥⑩	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	배추맑은국
오후간식	돼지고기사태점⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	김자반⑤⑥	돼지고기사태점⑤⑥⑩	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩
열량/단백질	양배추나물⑤⑥	김자반⑤⑥ (각두기)⑨	(찐단호박)&우유②	양배추나물⑤⑥	오이지무침⑤⑥
날짜	콩비지채소전①⑤⑥⑨	452/17	401/16	각두기⑨	각두기⑨
날짜	21	22	23	24	25
오전간식	과일(바나나) 기장밥	과일(바나나) 기장밥	과일(바나나) 기장밥	과일(바나나) 기장밥	과일(바나나) 기장밥
점심	얼갈이된장국⑤⑥	돼지고기사태점⑤⑥⑩	양배추나물⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥	돼지고기사태점⑤⑥⑩
오후간식	각두기⑨	각두기⑨	각두기⑨	각두기⑨	각두기⑨
열량/단백질	콩비지채소전①⑤⑥⑨	401/16	448/19	콩비지채소전①⑤⑥⑨	401/16
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	고구마죽 백미밥	과일(샤인머스켓) 수수밥	버섯당근죽 백미밥	과일(사과) 차조밥	호박죽 백미밥
점심	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩
오후간식	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑩	쇠고기우영볶음⑤⑥⑩	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥
열량/단백질	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이
날짜	배추김치⑨	배추김치⑨	(각두기)⑨	(각두기)⑨	(각두기)⑨
날짜	31	1	2	3	4
오전간식	햇케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	455/14	417/210	392/15	420/20	428/15
공지사항	▶ 과일, 떡, 빵, 김치류, 제철식재료 속 (괄호)는 동일식품군, 동일조리법으로 변경가능하며, 계획된 식단으로 변경 후 괄호 삭제하고 제공해주세요. ▶ 단채급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. ▶ 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.				▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지	쌀	콩류	쇠고기	육류	배추김치
밥	국내산	두부	국내산	돼지고기	배추
죽	국내산	연두부	외국산	닭고기	고춧가루
흑미	국내산	순두부	국내산	오리고기	
현미	국내산	콩비지	국내산		
잡쌀	국내산	국내산	국내산		
수산물	고등어	돼지떡갈비	게맛살	어묵	생선가스(명태)
식육가공품	국내산	동그랑땡	연육 일경우제외	참치(캔)	참치(캔)
어육가공품	국내산	국내산	연육 일경우제외	러시아산	일명산

10월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회) 150~170kcal를 기준으로 작성되었습니다.
 식단문의: 031-840-2340

요일	월	화	수	목	금										
날짜				1	2										
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음										
열량/단백질				27/1	27/1										
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑩										
열량/단백질				69/2	69/3										
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩										
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②										
열량/단백질				168/4	163/9										
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)										
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑤	닭미음⑤	오미미음											
열량/단백질		31/2	31/2	26/1											
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑤	흰살생선알갈이죽	달걀노른자오이죽①											
열량/단백질		65/4	65/3	68/2											
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑤	흰살생선알갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①											
후기간식		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)											
열량/단백질		163/7	165/8	164/4											
날짜	12	13	14	15	16										
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음										
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1										
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리죽⑤	쇠고기시금치죽⑩	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑤	쇠고기감자죽⑩										
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3										
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑤	쇠고기시금치무른밥⑩	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑩										
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥										
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5										
날짜	19	20	21	22	23										
초기이유식 (만4~5개월)	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩										
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2										
중기이유식 (만6~8개월)	닭살참쌀죽⑤	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑩	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤										
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2										
후기이유식 (만9~11개월)	닭살참쌀무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑩	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤										
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②										
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7										
날짜	26	27	28	29	30										
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음										
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1										
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑤	쇠고기버섯죽⑩	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑩										
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3										
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑩	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑩										
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥										
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5										
☑ 공지사항	▶ 기존 메뉴에서 추가 제공하거나 식단표내 '()'안에 표시되어 있는 식품은 식단감수 없이 동일 식품군으로 변경가능하며, 반드시 실제 제공된 메뉴명을 표기 바랍니다. 예) 찐감자⇒찐고구마, 퓨레(배)⇒퓨레(사과)														
원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물		
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태(현생생선)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(육우/젖소표기)	호주산	국내산	국내산	러시아산		
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로 사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.														

