

2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차				1(목)	2(금)
오전간식				양송이크림스프&크루통2,5,6	신선과일(사과)
점심				기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 콩나물무침5 백작두기9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 고등어구이5,6,7 연근조림5,6 백작두기9
오후간식				김가루주먹밥,동굴레차	찐(군)고구마,우유2
열량/단백질				505/15	471/21
원산지 표기				오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 고등어: 국내산
2주차	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		미역야채죽5,6	떠먹는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)	
점심		차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백작두기9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 두부된장국5,6 오이나물5 백작두기9 신선과일(바나나)	수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백작두기9	한글날 
오후간식		유부초밥5,6	토마토소스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐(군)단호박,우유2	
열량/단백질		480/21	465/17	454/20	
원산지 표기		동태: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	고등어: 국내산	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	경기도과일(샤인머스켓)	고구마우유죽2	유아치즈2,토마토주스	브로콜리치즈죽2	미숫가루5,6,우유2
점심	백미밥 두부북어채된장국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 백작두기9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백작두기9	백미밥 두부호박된장국5,6 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백작두기9	흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백작두기9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 고등어조림5,6,7 시금치나물 백작두기9
오후간식	빵(모닝빵&잼1,2,5,6),우유2	채소전1,5,6	간장비빔국수5,6	떠먹는요거트2	찐(군)감자,보리차
열량/단백질	469/18	504/15	473/22	487/23	465/21
원산지 표기	두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	경기도과일(배)	쇠고기양파죽16	미숫가루5,6,우유2	새우살당근죽9	신선과일(멜론)
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김자반5 백작두기9	수수밥 황태두부국5,6 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백작두기9	차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백작두기9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 콩나물국5 두부무침5,6 백작두기9 신선과일(사과)	백미밥 두부감자국5 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백작두기9
오후간식	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2	치즈스틱1,2,5,6,당근주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	야채수제비5,6	찐(군)고구마,우유2
열량/단백질	465/20	476/24	503/22	498/23	455/17
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	● 쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산		● 쇠고기: 국내산 한우	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	경기도과일(샤인머스켓)	브로콜리아채죽	과일요거트범벅2	쇠고기치즈죽2,5,6,16	신선과일(배)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백작두기9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 잔멸치볶음5,6 백작두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백작두기9	기장밥 쇠고기우거지된장국5,6,16 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백작두기9	백미밥 새우살묵국5,6,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 우영채볶음5,6 백작두기9
오후간식	빵(모닝빵1,2,5,6&잼),우유2	미니우동5,6	찐(군)고구마,우유2	잔멸치주먹밥5,6,보리차	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	455/19	510/19	464/20	506/20	443/20
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산 한우	고등어: 국내산 가다랑어: 국내산	순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀) 국내산	김치 배추 소금(권장) 국내산	알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣	