

2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				영아치즈2,당근주스	신선과일(사과)	개천절 
점심				☀️행동? 흑미밥 모듬버섯국5,6 닭고기양파볶음5,6,15 새콤무생채 백김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백김치9	
오후간식 열량/단백질 원산지 표기				김가루주먹밥,동굴레차 403/18	찐군고구마,우유2 471/21	
				닭고기:국내산	● 쇠고기:국내산(한우)	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	대체휴일 	씨리얼5,6,우유2	떠먹는요거트2	미숫가루5,6,우유2	한글날 	우유2
점심		백미밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 백김치9 신선과일(바나나)	☀️행동? 흑미밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9		백미밥 두부새우젓국5,9 돼지불고기5,6,10 감자당근조림5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기		유부초밥5,6 481/22 동태:러시아산 닭고기:국내산	토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 465/17 돼지고기:국내산	찐단호박,동굴레차 452/18 고등어:국내산		삶은달걀1,동굴레차 464/24 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산
3주차	12(월)	13(화)	14(수) 생일잔치	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	경기도과일(샤인머스켓)	씨리얼5,6,우유2	신선과일(사과)	경기도과일(샤인머스켓)	미숫가루5,6,우유2	우유2
점심	백미밥 복어채국5,6 닭다리살구이5,15 고사리나물5,6 백김치9	흑미밥 유부콩나물국5,6 돼지불고기5,6,10 새콤무생채 백김치9	백미밥 새우살미역국5,6,9 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 파프리카무침5,6 백김치9	☀️행동? 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 상추무침5,6 백김치9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9	참치양배추덮밥5,6 시래기된장국5,6 닭다리살채소볶음5,6,15 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(식빵2,5,6&쥬),우유2 423/18 닭고기:국내산	채소전1,5,6,보리차 454/18 돼지고기:국내산	케이크1,2,5,6,우유2 472/20 돼지고기:국내산	달걀스크램블1,2,5,동굴레차 462/22 연두부(콩):국내산 ● 쇠고기:국내산(한우)	찐감자,보리차 465/21	빵(핑거브레드1,2,5,6),보리차 522/23 참치(다랑어):원양산(태평양) 닭고기:국내산
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(토마토12)	경기도과일(배)	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(멜론)	우유2
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9	흑미밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9 신선과일(사과)	☀️행동? 흑미밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백김치9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9	백미밥 청경채유부국5,6 달걀간장닭살조림5,6,15 숙주나물 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(카스텔라1,2,5,6),우유2 465/20 ● 쇠고기:국내산(한우)	치즈스틱1,2,5,6,당근주스 444/22 돼지고기:국내산	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 503/22 ● 쇠고기:국내산(한우)	수제비5,6 491/21	찐고구마,우유2 455/17 돼지고기:국내산	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2 513/24 닭고기:국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(단감)	경기도과일(샤인머스켓)	과일요거트범벅2	영아치즈2,당근주스	신선과일(배)	두유5
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백김치9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백김치9	☀️행동? 흑미밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9	백미밥 새우살묵국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9	쇠고기마파두부덮밥 5,6,16,18 달걀부추국1 그린샐러드5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(모닝빵1,2,5,6&쥬),우유2 455/19 ● 쇠고기:국내산(한우)	우동5,6 485/20 고등어:국내산 가다랑어:일본산	양배추달걀찜1,5,6,동굴레차 464/20 순두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	잔멸치주먹밥5,6,보리차 455/21 닭고기:국내산	찐감자,우유2 443/20 돼지고기:국내산	씨리얼5,6,우유2 538/21 ● 쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)		김치			
			배추	소금(권장)		
	국내산		국내산			호주산
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣					