

2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	※안내사항※			1(목)	2(금)
오전간식				당근크림스프2,6	신선과일(단감)
점심	*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요. *'식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요. *'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인으로 연락 바랍니다.			염도! 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9 김가루주먹밥,둥굴레차 505/15 오리고기: 국내산	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백김치9 찐(군)고구마,우유2 471/21 쇠고기: 국내산 한우
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표기					
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		고구마우유죽2	마시는요거트2	경기도과일(샤인머스켓)	
점심	개천절 대체휴일	차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9 유부초밥5,6 480/21 동태: 러시아 닭고기: 국내산	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 달걀부추국1 오이나물5 백김치9 신선과일(바나나) 토마토소스스파게티 2,5,6,12,15,16,18 465/17 돼지고기: 국내산	염도! 수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9 찐(군)단호박,우유2 454/20 고등어: 국내산	한글날
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표기					
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	경기도과일(샤인머스켓)	양파크림스프2,6	유아치즈2,채소주스12	게살당근죽8	미숫가루5,6,우유2
점심	백미밥 복어채국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 백김치9 빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 469/18 오리고기: 국내산	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백김치9 채소전1,5,6 504/15 돼지고기: 국내산	백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백김치9 간장비빔국수5,6 473/22 닭고기: 국내산	염도! 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기잡스스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백김치9 달걀스크램블1,2,5,우유2 487/23 연두부(콩): 국내산 쇠고기: 국내산	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9 찐(군)감자,보리차 465/21
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표기					
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	경기도과일(배)	닭살양파죽15	미숫가루5,6,우유2	달걀치즈죽1,2	신선과일(멜론)
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9 빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 465/20 쇠고기: 국내산 한우	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9 치즈스틱1,2,5,6,당근주스 476/24 닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9 신선과일(사과) 찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 503/22 쇠고기: 국내산 한우	염도! 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백김치9 미니수제비5,6 498/23	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9 찐(군)고구마,우유2 455/17 돼지고기: 국내산
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표기					
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	경기도과일(샤인머스켓)	양송이크림스프&크루통2,5,6	과일요거트범벅2	고구마우유죽2	신선과일(배)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9 빵(모닝빵1,2,5,6&잼),우유2 455/19 쇠고기: 국내산 한우	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백김치9 미니우동5,6 510/19 고등어: 국내산	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백김치9 양배추달걀전1,5,6 464/20 순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	염도! 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9 잔멸치주먹밥5,6,보리차 506/20 닭고기: 국내산	백미밥 새우살뚝국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9 찐(군)감자,우유2 443/20 돼지고기: 국내산
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표기					

원산지 표기 쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀) 김치 배추 소금(원장) * 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. * 쇠고기는 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산

알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳자른 *알레르기 유발식품은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으나, 표시사항을 꼭 확인해주세요.