

2026년 10월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차				1(목)	2(금)
오전간식				유아치즈2,당근	신선과일(사과)
점심	가을별처럼 따스한 사랑과 영양이 듬뿍 담긴 10월 식단표입니다.			 기장밥 모듬버섯국5,6 오리고기양파볶음5,6 새콤무생채 백김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 가자미구이5,6 연근조림5,6 백깍두기9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기				김가루주먹밥,동굴레차 445/16 오리고기: 국내산	찐(군)고구마,우유2 471/21 • 쇠고기: 국내산(한우)
2주차	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식	경기도과일 (샤인머스켓)			미숫가루5,6,우유2	 한글날
점심	차조밥 순살동태맑은국5,6 닭살파프리카볶음5,15 숙주나물 백김치9 대체육일			 수수밥 얼갈이된장국5,6 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백깍두기9	
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	유부초밥5,6 481/22 동태: 원양산 닭고기: 국내산			토마토소스파게티 2,5,6,12,15,16,18 465/17 돼지고기: 국내산	
				찐(군)단호박,동굴레차 452/18 고등어: 국내산	
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	경기도과일 (샤인머스켓)	씨리얼5,6,우유2	유아치즈2,채소주스12	과일요거트범벅2	미숫가루5,6,우유2
점심	백미밥 북어채국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물5,6 백김치9	기장밥 유부콩나물국5,6 돼지고기수육5,6,10 새콤무생채 백김치9	백미밥 바지락살된장국5,6,18 치킨가스&소스1,5,6,15 그린샐러드5,6 백깍두기9	 흑미밥 연두부국5,6 쇠고기참스테이크5,6,12,16 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 시금치나물 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 469/18 오리고기: 국내산	채소전1,5,6 497/17 돼지고기: 국내산	간장비빔국수5,6 473/22 닭고기: 국내산	달걀스크램블1,2,5,동굴레차 467/22 연두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 호주산	찐(군)감자,보리차 465/21
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	경기도과일 (배)	짜먹는요거트2	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(멜론)
점심	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이5 백김치9	수수밥 게살무채국8 돼지고기짜장볶음 2,5,6,10,15,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기연근볶음밥5,6,16 들깨미역국5,6 새우살파프리카무침9 백김치9 신선과일(사과)	 차조밥 배추된장국5,6 임연수조림5,6 브로콜리버섯볶음5 백깍두기9	백미밥 조갯살양파국18 돼지고기당근볶음5,6,10 도토리묵오이무침5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 465/20 • 쇠고기: 호주산	치즈스틱1,2,5,6,당근주스 444/22 돼지고기: 국내산	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 503/22 • 쇠고기: 호주산	미니수제비5,6 491/21 임연수:국내산	찐(군)고구마,우유2 455/17 돼지고기: 국내산
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	경기도과일 (샤인머스켓)	미숫가루5,6,우유2	과일요거트범벅2	유아치즈2,당근주스	신선과일(배)
점심	백미밥 어묵국5,6 쇠고기당면볶음5,6,16 시금치나물 백김치9	흑미밥 감자국 고등어구이5,6,7 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 순두부호박국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 청경채나물 백깍두기9	 기장밥 아욱된장국5,6 데리야끼닭살구이5,6,15 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	백미밥 새우살묵국5,6,9 탕수육&소스5,6,10 시래기나물5,6 백김치9
오후간식 열량/단백질 원산지 표기	빵(모닝빵1,2,5,6&잼),우유2 455/19 • 쇠고기: 호주산	미니우동5,6 485/20 고등어: 국내산 가다랑어: 원양산	양배추달걀전1,5,6 464/20 순두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	잔멸치주먹밥5,6,보리차 455/21 닭고기: 국내산	찐(군)감자,우유2 443/20 돼지고기: 국내산
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		<알레르기 유발식품>	
	국내산	배추	소금(원장)	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳감	