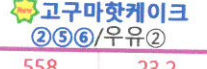


2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 오전간식과일형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절	
오전간식		바나나		자른 포도			
점심		차조밥 못국⑤⑥⑬ 돈육복쌈⑤⑩⑫⑬ ☆숙주무침⑬ 백김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음⑤⑥⑬⑫ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑬			
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차			
열량 (kcal)		431		298			
단백질 (g)		13.8		15.0			
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수)	
오전간식		당근스틱/치즈②		어묵죽⑤⑥⑬		사과	
점심		 기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬⑫ 오이무침⑬ 백김치⑬		찰쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		닭살하이라이스②⑤⑥⑬⑫ (맑은장국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 백김치⑬ 짜먹는요구르트②	
오후간식		핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 보리차		카스테라①②⑥/ 우유②		 ☆고구마햇케이크②⑤⑥/우유②	
열량 (kcal)		404		500		558	
단백질 (g)		15.1		18.5		23.2	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		밀치/우유②		바나나		치즈죽②	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑫ 치즈달걀찜①②③ 구이김 백김치⑬ 자른 단감		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ ☆돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 백김치⑬ 짜요짜요②		쌀밥 복엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑫ 무나물볶음⑬ 백김치⑬ 자른 배	
오후간식		구운감자⑤/매실차		볶음우동⑤⑥⑬		골호떡⑥/우유②	
열량 (kcal)		411		419		466	
단백질 (g)		17.5		14.9		19.9	
일자		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		자른 사과		배/케이크①②⑤⑥/ 요구르트②		바나나	
점심		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크①②④⑤⑥⑩⑬⑫ 과일샐러드①②⑤⑫ 백김치⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 백김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		삶은달걀①/보리차		머핀①②⑥/우유②			
열량 (kcal)		411		545		234	
단백질 (g)		17.2		19.2		8.0	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		사과		당근스틱/유아치즈②		바나나	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림①⑤⑥⑩⑬⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬ 자른 샤인머스켓		수수밥 콩나물국⑤⑬ 순두부⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑬⑫ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 백김치⑬ 자른 키위	
오후간식		딸기잼치즈샌드위치②⑤⑥/우유②		부추전⑤⑥/보리차		어묵잡채⑤⑥⑬	
열량 (kcal)		424		340		324	
단백질 (g)		15.3		14.3		12.2	
일자		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오전간식		김가루죽		자른 단감		키위	
점심		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 백김치⑬		쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬ ☆고구마달걀비⑤⑥⑬⑫ 콩나물무침⑤⑬ 백김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		과일요거트범벅②		치즈빵①②⑥/우유②			
열량 (kcal)		330		481		163	
단백질 (g)		13.2		20.8		3.8	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		밀치/우유②		오이스틱/ 플레인요구르트②		참치죽	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑫ 김자반⑤⑥⑬ 굴		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 백김치⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑫ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬ 짜요짜요②	
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차		찐빵⑥/우유②		츄러스①②⑤⑥/ 오렌지주스	
열량 (kcal)		429		398		458	
단백질 (g)		19.3		15.6		16.8	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		감귤		사과		파인애플슬라이스	
점심		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑬⑫⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑬⑫ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 백김치⑬		안매운김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 짜먹는요구르트②	
오후간식		아기짜장면⑤⑥⑬		롤케이크(롤빵)①②⑤⑥/ 우유②			
열량 (kcal)		343		452		242	
단백질 (g)		14.6		14.7		8.3	

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(국거리용)		쇠고기(불고기용)		돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산	수입산	수입산					
	국내산(친환경)산		국내산		미국, 캐나다, 호주산	미국, 중국산	한우, 육우, 젓소	호주산			국내산				
	어묵		함박스테이크		동그랑땡		참치		닭강정						
연육(중국, 베트남산)		소고기(국내산)		두부, 돼지고기 (중국, 아일랜드)		다랑어(산)		닭고기(국내산)							

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가동 / 수산물 제품이 어려운 기관에서는 갈어의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.
 ※ 경기도 어린이 건강 과일 지령에 따라 오전 간식 과일은 변경될 수 있습니다.