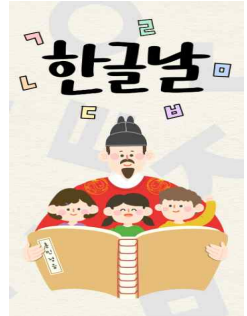


2026년 10월 식단표(만0세~만2세)

영양사: 허윤경

일자		1일(목)				2일(금)					
오전간식		플레인②				치즈②					
점심		쌀밥 육개장⑤⑥⑩⑬ 야채달걀찜①②⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬				차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 돈육복쌈⑤⑩⑫⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑬					
오후간식		쥬러스⑤⑥⑬				머핀/우유①②⑤⑥⑬					
열량(kcal)	단백질(g)	442		19.1		362 14.7					
일자	5일(월)-대체휴일		6일(화)-생일잔치		7일(수)		8일(목)		9일(금)-한글날		
오전간식			요구르트②		우유②		배				
점심			쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯ 간풍기⑤⑥⑬⑮ 마카로니콘치즈②⑤⑬ 깍두기⑬ 케이크		귀리밥 얼갈이된장국⑤⑥⑬⑯ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬⑯ 참나물두부무침⑤⑥ 배추김치⑬		하이라이스⑤⑥⑩⑬ 미소된장국⑤⑥⑬ 김말이튀김⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 짜요짜요②				
오후간식			사골국수⑤⑥⑬⑯		샤인머스켓/배		버터감자구이/과채주스①⑤⑥⑬				
열량(kcal)	단백질(g)	478 20.7		422 17.6		387 15.9					
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		
오전간식	우유②		샤인머스켓		우유②		플레인②		치즈②		
점심	차조밥 순살동태국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑬⑮ 깍두기⑬		쌀밥 두부새우전국⑤⑥⑨ 야채닭갈비⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑤⑥⑬⑮ 백김치⑬		흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 순살삼치구이⑤⑥⑬ 김자반⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물국⑤ 버섯소불고기⑤⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		
오후간식	자장면⑤⑥⑬		양배추어묵볶이⑤⑥⑬		양송이스프&모닝빵①②⑤⑥⑬		핫케이크/매실주스①②⑤⑥⑬		씨리얼/우유②⑤⑥⑬		
열량(kcal)	단백질(g)	383 15.1		419 19.1		400 18.7		329 13.0		356 17.4	
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		
오전간식	우유②		배		우유②		플레인②		치즈②		
점심	귀리밥 버섯들깨탕⑤⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬⑮ 김구이⑤ 백김치⑬		쌀밥 순살닭곰탕⑤⑬⑮ 크래미계란볶음①⑤⑬ 간장어묵베이컨볶음⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		보리밥 맑은숙주국⑤⑬ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장⑤⑬⑯ 북엇국①⑤⑥⑬ 햄감자볶음⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		현미밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 순살임연수구이⑤⑥⑬ 연두부&간장소스⑤⑬ 배추김치⑬		
오후간식	새우야채죽⑤⑨⑬		두부강정⑤⑥⑬		찐고구마/요구르트②⑤⑬		토마토파스타⑥⑫⑬		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		
열량(kcal)	단백질(g)	356 11.6		456 17.4		344 14.0		413 16.7		308 16.5	
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		
오전간식	우유②		샤인머스켓		우유②		플레인②		치즈②		
점심	기장밥 참치김치찌개⑤⑬ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬⑯ 멸치볶음⑤⑬ 백김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 데리야끼닭살볶음⑤⑬⑮ 청포묵김무침⑤⑬ 배추김치⑬		수수밥 맑은 순두부찌개⑤⑥⑩⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 숙주나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		쌀밥 달걀파국①⑬ 돈육가지불고기⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침⑤⑬ 배추김치⑬		흑미밥 곰탕⑤⑬ 한식잡채⑤⑥⑬⑯ 연근조림⑤⑬ 배추김치⑬		
오후간식	단호박베이컨치즈구이②⑤⑩⑬		새우튀김①②⑤⑥⑨⑬		사과/단감		쌀국수⑤⑥⑬⑯		소보로빵/우유①②⑥⑬		
열량(kcal)	단백질(g)	427 16.6		450 18.1		339 13.3		422 19.3		410 20.6	

원 산 지 표 시	쌀		배추김치		콩				쇠고기(국거리용)		쇠고기(볶음용)		돼지고기
	밥		배추	고춧가루	콩비지	두부	순두부	연두부	호주산		국내산, 수입산		
	국내산친환경		국내산	국내산	국내산	미국산			육우, 젖소		한우, 호주산		국내산
	닭고기	훈제오리	수산물						식육·수산물 가공품				
			동태, 명태	주꾸미	오징어	코다리살	고등어, 삼치	임연수 가자미	어묵 (연육)	참치캔	통그랑뎡, 소세지 (돈육 또는 계육)		진미채
국내산	오리고기 국내산	러시아산	베트남산	국내산	러시아산	국내산	미국산	국내산	가다랑어 원양산	돼지고기 국내산		국내산	

