

행 일	26. 9. 15.
영 양 사	윤수정

2026년 10월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

1	[포시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ① ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자* * '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1~2세 식단 메뉴'와 '수산물 대체메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 친한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1~2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 옥수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			1일(목) 273kcal 15g 76kcal 4g 쌀밥/각두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 연두부샐러드⑤	2일(금) 261kcal 8g 86kcal 2g 수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★ 소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채
	2주 5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
2	253kcal 12g 73kcal 3g 저녁 간식	244kcal 10g 96kcal 6g 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (김자반) 각두기⑨ 쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥	244kcal 8g 54kcal 1g 쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥ 감자샐러드①⑤	248kcal 10g 27kcal 0g 쌀밥/각두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 너타리버섯무침⑤⑥ 과일(바나나)	261kcal 8g 86kcal 2g 수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★ 소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채
	3주 12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
3	253kcal 12g 73kcal 3g 저녁 간식	266kcal 9g 134kcal 5g 쌀밥/배추김치⑨ 순두부새우전국⑤⑥⑩ (순두부찌개⑤⑥⑩) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥ 채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨	305kcal 13g 76kcal 2g 쌀밥/각두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ (들기름두부구이*양념장⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 과일(배)	228kcal 7g 16kcal 0g 쌀밥/각두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ (들기름두부구이*양념장⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 과일(배)	274kcal 11g 98kcal 4g 기장밥/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김
	4주 19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
4	272kcal 11g 122kcal 0g 저녁 간식	216kcal 6g 116kcal 5g 쌀밥/배추김치⑨ ★ 맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(굴) 찐만두①⑤⑥⑩⑫ 미숫가루⑤/우유②	304kcal 12g 82kcal 2g 찐쌀밥/각두기⑨ 달걀양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 모닝빵*딸기잼①②⑥	249kcal 11g 14kcal 1g 수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 과일(멜론)	283kcal 14g 163kcal 5g 기장밥/각두기⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ ★ 참치김치볶음⑤⑥⑨ (두부김치볶음⑤⑥⑨) 김자반
	5주 26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(화)	30일(수)
5	257kcal 11g 41kcal 1g 저녁 간식	268kcal 11g 106kcal 2g 쌀밥/각두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★ 햄박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 달고기짜장라이스⑤⑥⑬ ★ 오징어묵국⑤⑥⑬ (달걀묵국⑤⑥⑬) 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨ 애호박전①⑤⑥	252kcal 13g 20kcal 0g 흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 복어채썰⑤⑥ (우영조림⑤⑥) 과일(사과)	235kcal 10g 180kcal 7g 빔밥/각두기⑨ 시금치말은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤ 머핀①②⑥/우유②	268kcal 11g 72kcal 2g 쌀밥/각두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 우동⑤⑥

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

원산지 표시

[★ , 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

* , 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 연소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫트, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕자어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	산
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성							
★오징어	2일(금)★소시지새송이버섯볶음/			돼지고기:국내산, 닭고기:국내산		23일(금)★참치김치볶음/ 참치캔		다랑어:원양산
원양산	19일(월)★돈가스			돼지고기:국내산		27일(화) ★햄박스테이크		소고기:국내산, 돼지고기:국내산
	20일(화)★맑은부대찌개/소시지			돼지고기:국내산, 닭고기:국내산				
	20일(화)★맑은부대찌개/햄			돼지고기:국내산				