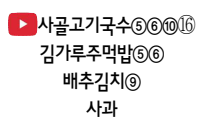


발행일	26. 9. 15.
영양사	최수진, 윤수정

2026년 10월 식단

식단 유형 : 1-2세 오전간식죽형, 오전·오후간식 점심

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.						1일(목)	403kcal	19g	2일(금)	480kcal	18g	3일(토)	개천절				
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.						녹두죽⑤		소고기미역죽⑬									
점심	[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴 (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물을 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.						쌀밥/깍두기⑨ 견새우미역국⑥⑩⑪ (소고기미역국⑤⑥⑬) 닭살간장구이⑤⑥⑮ 갯잎무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 고기백장떡국⑤⑥⑩⑮ 맛살달걀찜①⑤⑥⑩⑮ (두부달걀찜①⑤⑨) 김자반 골드키위									
오후							구운달걀①/보리차		두부과자⑤/마시는요구르트②									
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	424kcal	18g	7일(수)	512kcal	18g	8일(목)	478kcal	16g	9일(금)	한글날	10일(토)	473kcal	15g		
오전			브로콜리죽		콩나물죽⑤		참깨죽				우유②  사골고기국수⑤⑥⑩⑮ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨ 사과							
기장밥/깍두기⑨ 북엇국⑥⑩ (달걀국①⑤⑥) 동파육⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥			 채소볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부너겟*케첩⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 굴		쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥													
★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬			단팥빵①②⑥/우유②		찐고구마/우유②													
3주	12일(월)	489kcal	20g	13일(화)	456kcal	16g	14일(수)	455kcal	17g	15일(목)	406kcal	16g	16일(금)	494kcal	20g	17일(토)	227kcal	6g
오전	들깨버섯죽		순두부죽⑤		채소죽		소고기죽⑬		아욱죽		우유②							
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ (돼지목살구이⑤⑥⑩) 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑥⑩ (브로콜리볶음⑤⑥)		★오므라이스①②⑤⑥⑫⑬⑮ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨							
오후	밤식빵①②⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩ /동글레차		찐단호박/우유②		부추전①⑤⑥/토마토⑫		삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②									
4주	19일(월)	575kcal	18g	20일(화)	393kcal	15g	21일(수)	571kcal	19g	22일(목)	565kcal	21g	23일(금)	481kcal	20g	24일(토)	240kcal	12g
오전	누룽지죽		배추죽		흑임자죽		참치채소죽 (달걀채소죽①)		두부당근죽⑤		우유②							
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 갯잎찜⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침		참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 멜론		수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 두부우유조림⑤⑥ 구이김		기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫		달버터달걀②⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후	치즈빵①②⑥/우유②		콩면간장비빔국수⑤⑥		핫케이크①②⑥/우유②		그레놀라⑤/그릭요거트②/바나나		어묵탕⑥⑩ (후리가케주먹밥⑤⑥)									
5주	26일(월)	503kcal	19g	27일(화)	500kcal	14g	28일(수)	471kcal	19g	29일(목)	507kcal	18g	30일(금)	584kcal	19g	31일(토)	239kcal	5g
오전	청경채죽		애호박죽		닭고기양배추죽⑬		김가루참쌀죽		치즈감자죽②		바나나							
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ ★오징어볶음⑥⑩⑫ (닭고기채소볶음⑤⑥⑬) 애호박나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥  돼지고기떡국②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥ 단감		밤밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ ★고등어테리야끼구이 ⑥⑦⑫⑬ (닭살테리야끼구이⑤⑥⑬⑮) 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨							
오후	롤케이크①②⑥/우유②		달걀주먹밥①⑤⑥/굴		잔치국수①⑤⑥		시리얼⑤/우유②		팜샌드위치①②⑥/우유②									

원산지 표시

★표시, 원산지 표시대상 품목 29종

농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

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

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 납치, 조파블락(우력), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 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, 참쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	예) (수입산일 경우)				
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★고등어	★오징어	6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼		국내산	22일(목) 참치채소죽/ 캔참치		다랑어: 원양산	
국내산	국내산	17일(토) ★오므라이스/ 햄		국내산	23일(금) ★돈까스		돼지고기: 국내산	
					30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산	