

## 2026년 10월 식단 및 간식표

작성 : 영양사 최선경, 감수 : 영양사 김연정, 서은별

| 구분     |  | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 화  | 수                                                                          | 목                                                                      | 금                                                                          |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
|--------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|--------|--|
| 오전간식   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                            | 1                                                                      | 2                                                                          |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 점심     |  | ※ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다.<br>영유아가 특정 식품에 대해 알레기가 있는 경우 식단 계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해 주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.<br><br>※ 백김치는 0세~2세 배려 대체식입니다.<br>※ 파란색은 경기도 어린이 건강 과일입니다.<br>※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg<br>※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 합산해서 계산하였습니다.<br>※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.<br>※ 생후 12개월 미만의 0세 어린이도 발달 상황에 따라 1세 식단을 섭취할 수 있습니다.<br>※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. |    |                                                                            | 소고기채소죽⑤⑩/동치미                                                           |                                                                            | 씨리얼토피링바나나초청범벅⑥/흰우유②                                                                 |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 1-2세   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                            | 3-5세                                                                   |                                                                            | 413/12                                                                              |                                                              | 590/18 |                                                             | 320/15          |                                                                 | 458/22 |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오후간식 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                            | 오후간식 2                                                                 |                                                                            | 크레미채소섞음밥⑤⑥⑨⑩ / 흰우유②                                                                 |                                                              | 199/9  |                                                             | 연근튀김⑤⑥ / 흰우유②   |                                                                 | 204/8  |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오후간식 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                            | 오후간식 2                                                                 |                                                                            | 감자수제비국⑤⑥/깍두기⑨                                                                       |                                                              | 188/6  |                                                             | 미니츄러스②⑤⑥/무설탕두유⑤ |                                                                 | 178/9  |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오후간식 2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                            |                                                                        |                                                                            |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오전간식   |  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6  | 7                                                                          | 8                                                                      | 9                                                                          |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 점심     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    | 현미누룽지죽/동치미<br>토마토참쌀밥⑫<br>취나물된장국⑤⑥<br>코다리살강정⑤⑥⑫<br>유부숙주나물무침⑤<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨ | 마들렌①②⑤⑥/흰우유②<br>현미참쌀밥<br>들깨버섯국⑤<br>몽골리안프크⑤⑥⑩⑫<br>청포묵구미찜⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 단호박죽/사과<br>풋팟콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑫<br>맑은미역국⑤<br>크렌베리멸치볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ |  |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 1-2세   |  | 3-5세                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | 306/7                                                                      |                                                                        | 438/11                                                                     |                                                                                     | 310/9                                                        |        | 443/14                                                      |                 | 368/8                                                           |        | 527/12                                                   |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오후간식 1 |  | 오후간식 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | 꿀면①⑤⑥/흰우유②<br>(0-1세:편감자/흰우유②)                                              |                                                                        | 220/9                                                                      |                                                                                     | 씨리얼토피링토마토초청범벅⑥⑫/<br>흰우유②                                     |        | 133/6                                                       |                 | 블레이크①②⑤⑥/흰우유②/사인머스켓                                             |        | 195/6                                                    |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오후간식 2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 돈육깍두기볶음밥⑤⑨⑩/보리차                                                            |                                                                        | 268/6                                                                      |                                                                                     | 찰도그롤①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬/흰우유②                                            |        | 249/10                                                      |                 | 소고기열갈아국밥⑤⑨/열무김치⑨                                                |        | 200/4                                                    |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 오전간식   |  | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13 | 14                                                                         | 15                                                                     | 16                                                                         |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 점심     |  | 대개살채소죽⑤⑧/동치미                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    | 전고구마/사인머스켓                                                                 |                                                                        | 아욱죽⑤/배추김치⑨                                                                 |                                                                                     | 베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유②                                            |        | 찰보리빵①②⑤/아몬드브리즈⑭                                             |                 | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥<br>무생채<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨      |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 1-2세   |  | 3-5세                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | 275/9                                                                      |                                                                        | 394/14                                                                     |                                                                                     | 324/9                                                        |        | 464/13                                                      |                 | 294/14                                                          |        | 421/21                                                   |  | 442/15                                                                        |  | 632/22                                                 |  | 343/13                                                   |  | 490/19 |  |
| 오후간식 1 |  | 오후간식 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | 넙적군만두⑤⑥/흰우유②                                                               |                                                                        | 219/11                                                                     |                                                                                     | 수제불고기버거①②⑤⑥⑩<br>/저당두유⑤                                       |        | 220/10                                                      |                 | 또띠아콘피자①②⑤⑥/<br>저당마시는요플레②                                        |        | 173/7                                                    |  | 우유카레우동②⑤⑥⑩⑫                                                                   |  | 219/3                                                  |  | 시금치프리타타①②⑤⑥⑩⑫⑬/<br>흰우유②                                  |  | 210/10 |  |
| 오후간식 2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 황태무국밥⑤/배추김치⑨                                                               |                                                                        | 121/4                                                                      |                                                                                     | 두부돌기름구이⑤양념장⑤⑩/흰우유②                                           |        | 190/7                                                       |                 | 멸치김가루섞음밥⑤⑥/흰우유②                                                 |        | 200/3                                                    |  | 고구마맛탕⑤/옥수수차                                                                   |  | 100/3                                                  |  | 참깨콩나물국밥⑤/백김치⑨                                            |  | 200/4  |  |
| 오전간식   |  | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 | 21                                                                         | 22(중식 채식데이)                                                            | 23                                                                         |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 점심     |  | 차조밥<br>미역미소국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>아삭달콤단감치커리무침⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | 강황참쌀밥<br>유부주머니전골⑤⑥⑩⑫<br>임연수구이⑤⑥<br>참나물무침⑤/구운김<br>깍두기⑨/백김치⑨                 |                                                                        | 흑미밥<br>맑은열갈이버섯국⑤<br>쌈싸먹는계육불고기⑤⑥⑩<br>양배추쌈/저염쌈장⑤⑥<br>열무김치⑥⑨/백김치⑨             |                                                                                     | 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬<br>다시마무채국⑤<br>두부강정⑤⑥⑫<br>오이양파무침⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ |        | 보리밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>치킨가라야케⑤⑥⑩⑫/소스⑤⑥<br>애호박당근볶음⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 1-2세   |  | 3-5세                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | 261/8                                                                      |                                                                        | 373/12                                                                     |                                                                                     | 390/19                                                       |        | 558/28                                                      |                 | 343/11                                                          |        | 491/17                                                   |  | 452/15                                                                        |  | 647/22                                                 |  | 357/16                                                   |  | 510/23 |  |
| 오후간식 1 |  | 오후간식 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | 참치채소볶음밥⑤⑥/배                                                                |                                                                        | 228/7                                                                      |                                                                                     | 까르보나라스파게티②⑤⑥⑩⑫<br>⑬/동글레차                                     |        | 234/12                                                      |                 | 떡볶이⑤⑥/순대②⑤⑥⑩⑫                                                   |        | 234/4                                                    |  | 씨앗호떡②④⑤⑥⑩/아몬드브리즈⑭                                                             |  | 214/9                                                  |  | 소고기미니리얼볶음밥⑤⑥⑩/<br>저당마시는요플레②                              |  | 207/9  |  |
| 오후간식 2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 비빔국수⑤⑥/보리차                                                                 |                                                                        | 195/5                                                                      |                                                                                     | 후리가게주먹밥⑤⑥/백김치⑨                                               |        | 219/5                                                       |                 | 우동⑤⑥/포도주스                                                       |        | 221/4                                                    |  | 콩나물영양밥⑤⑥/열무김치⑥⑨                                                               |  | 180/3                                                  |  | 시금치수제비국⑤⑥/깍두기⑨                                           |  | 136/4  |  |
| 오전간식   |  | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 27 | 28(2-5세 견학)                                                                | 29                                                                     | 30                                                                         |                                                                                     |                                                              |        |                                                             |                 |                                                                 |        |                                                          |  |                                                                               |  |                                                        |  |                                                          |  |        |  |
| 점심     |  | 스크램블에그①⑤⑥/흰우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    | 영양닭국⑤/동치미                                                                  |                                                                        | 전감자/동글레차                                                                   |                                                                                     | 전복채소죽⑤⑩/동치미                                                  |        | 단팥빵①②⑤⑥⑭/무설탕두유⑤                                             |                 | 기장밥<br>복어채콩나물국⑤⑨<br>함박스테이크조림①②⑤⑥⑩⑫<br>푸시리채소샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨ |        | 대두콩밥⑤<br>들깨미역국⑤<br>고등어카레구이②⑤⑥⑦⑫⑬⑭<br>취나물볶음⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ |  | 소고기채소볶음밥⑤⑥⑩<br>(0-1세)배추된장국⑤⑥<br>(0-1세)두부부침양념조림⑤⑥<br>오이지무침<br>(0-1세)열무김치⑨/백김치⑨ |  | 수수밥<br>어묵채소국⑤⑥⑩<br>돈육채피망볶음⑤⑥⑩<br>날치알계란찜①⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨ |  | 발아현미밥<br>도라지닭곰탕⑤⑥<br>두부간장조림⑤⑥<br>브로콜리사과무침⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ |  |        |  |
| 1-2세   |  | 3-5세                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    | 392/17                                                                     |                                                                        | 560/25                                                                     |                                                                                     | 289/8                                                        |        | 414/12                                                      |                 | 347/13                                                          |        | 496/19                                                   |  | 403/15                                                                        |  | 576/22                                                 |  | 342/9                                                    |  | 489/14 |  |
| 오후간식 1 |  | 오후간식 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    | 오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차                                                             |                                                                        | 211/8                                                                      |                                                                                     | 헬치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫/사인머스켓                                          |        | 232/5                                                       |                 | (0-1세)브리토②⑤⑥⑩/흰우유②                                              |        | 223/4                                                    |  | 볶음우동⑤⑥⑩⑫/보리차                                                                  |  | 225/3                                                  |  | 토마토계란볶음①⑤⑥⑩/흰우유②                                         |  | 249/10 |  |
| 오후간식 2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 베트남쌀국수⑤⑥⑩/배추김치⑨                                                            |                                                                        | 209/3                                                                      |                                                                                     | 물만두⑤⑥⑩⑫/흰우유②                                                 |        | 165/7                                                       |                 | 돈육피망찜⑤⑥⑩/마시는요플레②                                                |        | 225/4                                                    |  | 사골국밥⑥/배추김치⑨                                                                   |  | 199/7                                                  |  | 삶은계란①/저당요플레②                                             |  | 120/6  |  |

★ 알레르기 유발식품과 원산지 표시는 뒷면 참조

※ 염도는 0.3-0.4%로 제공

|                   |                                                                                                          |                      |                |                  |             |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|------------------|-------------|
| 알레르기<br>유발식품      | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 갯 |                      |                |                  |             |
| 원산지<br>표 시        | 밥,죽,누룽지                                                                                                  | 현미,흑미,잡쌀             | 돼지고기           | 닭고기              | 오리고기        |
|                   | 쌀                                                                                                        |                      |                |                  |             |
|                   | 국내산                                                                                                      | 국내산                  | 국내산            | 국내산              | 국내산         |
|                   | 배추김치(or백김치)                                                                                              |                      | 쇠고기            | 쇠고기              |             |
|                   | 배추,얼갈이,불동                                                                                                | 고춧가루                 | 국, 죽, 조림       | 볶음, 밥            |             |
|                   | 국내산                                                                                                      | 국내산                  | 국내산(한우)        | 국내산(육우)          |             |
|                   | 낙지                                                                                                       | 명태, 동태, 코다리          | 고등어            | 갈치, 갈치살          | 오징어         |
|                   | 중국산                                                                                                      | 러시아산                 | 노르웨이산          | 국내산              | 국내산         |
|                   | 꽃게                                                                                                       | 참조기                  | 주꾸미            | 전복               | 방어          |
|                   | 국내산                                                                                                      | 국내산                  | 베트남산           | 국내산              | 국내산         |
|                   | 아귀살                                                                                                      | 양볼락, 장문볼락            | 대구살            |                  |             |
| 국내산               | 미국산                                                                                                      | 국내산                  |                |                  |             |
| 가공품<br>원산지<br>표 시 | 두부, 콩비지, 콩국수, 두부스틱                                                                                       | 순두부, 연두부             | 돈육떡갈비          | 돈까스              | 참치          |
|                   | 콩                                                                                                        | 콩                    | 돼지고기           | 돼지고기             | 다랑어(캔)      |
|                   | 국내산                                                                                                      | 국내산                  | 국내산            | 국내산              | 원양산         |
|                   | 훈제오리                                                                                                     | 진미채, 오징어실채, 해물등그랑뎡   | 베이컨            | 햄, 소시지, 미트볼, 섭산적 | 설령탕, 우사골(완) |
|                   | 오리고기                                                                                                     | 오징어                  | 돼지고기           | 돼지고기             | 소고기         |
|                   | 국내산                                                                                                      | 페루산                  | 국산             | 국내산              | 국내산(육우)     |
|                   | 함박스테이크                                                                                                   |                      | 너비아니           |                  | 꿔바로우, 탕수육   |
|                   | 돼지고기                                                                                                     | 소고기                  | 돼지고기           | 닭고기              | 돈육          |
|                   | 국내산                                                                                                      | 호주산                  | 국산             | 국산               | 국내산         |
|                   | 닭강정                                                                                                      | 치킨가라아게, 치킨너겟, 팝콘치킨   | 닭강정, 칸풍기, 치킨까스 | 참스테이크            | 큐브스테이크      |
|                   | 닭고기                                                                                                      | 닭고기                  | 닭고기            | 돼지고기             | 소고기         |
|                   | 국내산                                                                                                      | 국내산                  | 국내산            | 국내산(육우)          | 호주산         |
|                   | 새우완자전                                                                                                    | 생선까스, 코다리강정, 스틱피쉬커틀렛 | 어묵             | 크림새우             | 아귀살탕수       |
|                   | 흰다리새우                                                                                                    | 명태                   | 연육             | 새우살              | 아귀          |
|                   | 베트남산                                                                                                     | 러시아산                 | 베트남산           | 베트남산             | 국내산         |

## 2026년 10월 이유식(후기) 식단표

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후 7~9개월), 후기(생후 10~12개월)

| 구분           |                                                                                                                                          | 월                                                                                 | 화                       | 수                        | 목                    | 금                                                                                   |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10월 1주       |                                                                                                                                          |                                                                                   |                         |                          | 1                    | 2                                                                                   |
|              | 후기<br>이유식                                                                                                                                |                                                                                   |                         |                          | 소고기채소진밥⑯<br>연두부녹두진밥⑤ | 닭살고구마진밥⑮<br>흑미타락진밥②                                                                 |
|              | 열량/단백질                                                                                                                                   |                                                                                   |                         |                          | 244/9                | 253/10                                                                              |
| 10월 2주       |                                                                                                                                          | 5                                                                                 | 6                       | 7                        | 8                    | 9                                                                                   |
|              | 후기<br>이유식                                                                                                                                |  | 소고기취나물진밥⑯<br>현미누룽지오토밀진밥 | 연두부미역진밥⑤<br>노른자청경채진밥①    | 단호박진밥<br>소고기버섯진밥⑥    |  |
|              | 열량/단백질                                                                                                                                   |                                                                                   | 261/13                  | 271/9                    | 233/9                |                                                                                     |
| 10월 3주       |                                                                                                                                          | 12                                                                                | 13                      | 14                       | 15                   | 16                                                                                  |
|              | 후기<br>이유식                                                                                                                                | 소고기감자진밥⑯<br>노른자양배추진밥①                                                             | 고구마오토밀쌀진밥<br>연두부가지진밥⑤   | 소고기녹두진밥⑯<br>두부채소진밥⑤      | 두부미역진밥⑤<br>오토밀타락진밥②  | 연두부채소진밥⑤<br>노른자무진밥①                                                                 |
|              | 열량/단백질                                                                                                                                   | 230/7                                                                             | 250/10                  | 279/9                    | 252/11               | 298/11                                                                              |
| 10월 4주       |                                                                                                                                          | 19                                                                                | 20                      | 21                       | 22                   | 23                                                                                  |
|              | 후기<br>이유식                                                                                                                                | 두부미역진밥⑤<br>소고기버섯진밥⑥                                                               | 새우살채소진밥⑨<br>소고기참나물진밥⑥   | 노른자살파진밥①<br>저염치즈채소진밥②    | 대구살채소진밥<br>두부양배추진밥⑤  | 저염치즈감자타락진밥②<br>닭살아욱진밥 ⑮                                                             |
|              | 열량/단백질                                                                                                                                   | 264/9                                                                             | 261/8                   | 234/10                   | 261/7                | 268/12                                                                              |
| 10월 5주       |                                                                                                                                          | 26                                                                                | 27                      | 28                       | 29                   | 30                                                                                  |
|              | 후기<br>이유식                                                                                                                                | 소고기채소진밥⑯<br>김가루채소진밥                                                               | 닭살영양진밥⑮<br>소고기미역진밥⑥     | 소고기얼갈이진밥⑯<br>단호박오토밀타락진밥② | 전복채소진밥⑯<br>노른자피망진밥①  | 흑미고구마죽<br>닭살브로콜리진밥⑮                                                                 |
|              | 열량/단백질                                                                                                                                   | 280/6                                                                             | 279/10                  | 255/10                   | 288/11               | 299/10                                                                              |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣                               |                                                                                   |                         |                          |                      |                                                                                     |
| 원산지<br>표시    | 쌀(밥, 죽, 누룽지)                                                                                                                             |                                                                                   |                         |                          | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)   |                                                                                     |
|              | 국내산: 쌀, 차조, 보리, 수수, 단호박쌀, 서리태, 녹두, 현미, 기장, 흑미, 쑥쌀, 찹쌀, 울무,<br>홍국찹쌀, 강황찹쌀, 쥐눈이콩(검정약콩), 대두콩<br>미국산: 퀴노아 / 캐나다산: 귀리, 렌틸콩 / 미얀마산: 병아리콩(이집트콩) |                                                                                   |                         |                          | 국내산: 배추, 고춧가루        |                                                                                     |
|              | 쇠고기                                                                                                                                      | 돼지고기                                                                              | 닭고기                     | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)         | 명태, 동태               | 전복, 새우살                                                                             |
|              | 국내산(한우)                                                                                                                                  | 국내산                                                                               | 국내산                     | 국내산                      | 러시아산                 | 국내산                                                                                 |