



2026년 10월 건강식단 <1~2세 기준>



영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	참깨죽	달걀양파죽①	개천절			
점심	쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤④	10월3일 개천절			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	포도+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	396/17	447/18				
원산지 표시	고등어:노르웨이, 국내산	★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산				
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	연두부죽⑤	크림수프②④	한글날			
점심	쌀밥/백김치 ★다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	★필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ ★달걀간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	해물볶음우동⑤④⑦⑩ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ 채소샐러드② 백김치		
오후간식	건강과일(샤인머스켓)+ 배+우유②	잔치국수①⑤⑥	바나나+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	443/18	502/17	457/20			
원산지 표시	돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산			
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	★청경채죽	대구살죽	흑임자죽	느타리버섯죽	멸치타락죽②	
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤④ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤④ 과일샐러드①②⑤⑩	새우볶음밥⑤④⑦⑩ 실파우부국⑤⑥/백김치 구운가지무침⑤④ [양상추샐러드①⑤]	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 오이당탕이 백김치
오후간식	샤인머스켓+우유②	건강과일(샤인머스켓)+ 미니우동⑤⑥	★단감+우유②	김가루주먹밥①⑤⑥ +우유②	사과+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	448/17	420/15	448/15	427/15	456/18	
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	오리고기:국내산			★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	미역죽	잔죽⑩	★고구마죽	★무수프②	순두부죽⑤	북어영양죽①⑤④
점심	쌀밥/백김치 대구살맑은국⑤④ 마파두부⑤⑥⑩⑩ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤④⑬ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/백김치 우엉조림⑤⑥ [샤인머스켓]	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑦	달걀파스타①⑤⑥⑩ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	바나나+우유②	건강과일(배)+ 구운달걀①+우유②	찜감자+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	배+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	439/20	410/20	540/22	441/18	467/20	
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	참치채소죽	당근치즈죽②	누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑩	녹두죽
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤④ 찜닭⑤⑥⑤ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤④⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤④ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/백김치 콘샐러드①⑤ [다시마튀각⑤]	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤④ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑩⑬ 연두부샐러드⑤④	쌀밥/백김치 황태국①⑤④ ★메추리알연근조림①⑤④ 우거지나물⑤④	닭가슴살볶음밥⑤⑤ 배추된장국⑤④ 참나물샐러드⑤④ 백김치
오후간식	사과+우유②	건강과일(샤인머스켓)+ 물만두⑤⑥⑩+우유②	굴+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +우유②	★단감+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/19	401/16	493/21	454/18	480/23	
원산지 표시	참치(다량어):태평양 원양산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우 동태포(명태):러시아산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산
★10월의 저나트륨·저당 메뉴						
날 짜			점심 중 함량	원산지 표시		
저나트륨 메뉴 8일			달걀간장구이 나트륨 106mg	쌀(백미)		
저당 메뉴 20일			달지않은소불고기 당 2g	백김치		
저나트륨 메뉴 30일			배각두기(저염김치) 나트륨 0.1mg	배추		
* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.				경기도 어린이 건강과일은 추가로 제공합니다.		
식품알레르기 유발물질 표시			①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔	* 자세한 내용은 식단 안내의 '식품알레르기 유발물질 표시'를 참고해 주세요.		
				우유가 없는 식단에는 추가로 제공합니다		



2026년 10월 야간연장식단 <1~2세 기준>



서울시
어린이·사회복지식관리지원센터

영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				쌀밥/백김치 미역된장국⑤④ 돼지고기쪽파볶음⑤④⑩ ★청경채나물⑤④	쌀밥/백김치 시금치맑은국⑤④ 간장달걀비⑤④⑤ 잔멸치볶음⑤④
열량(kcal)/단백질(g)				252/12	228/14
원산지 표시				두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	5	6	7	8	9
저녁		쌀밥/백김치 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 김구이	쌀밥/백김치 감자양파국⑤④ 참치깻잎전①⑤④ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤④ 함박스테이크②⑤④⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤④	
열량(kcal)/단백질(g)		233/9	232/13	252/10	
원산지 표시		연두부(콩):국내산	참치(다랑어):태평양 원양산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	쌀밥/백김치 복쌈국①⑤④ 두부조림⑤④ 참나물무침⑤④	쌀밥/백김치 들깨미역국⑤④ 쇠고기찜⑤④⑥ 상추무침⑤④	쌀밥/백김치 ★늪은호박된장국⑤④ 돼지고기부추볶음⑤④⑩⑫ 양배추나물⑤④	쌀밥/백김치 숙주맑은국 닭살강정①⑤④⑤ ★연근조림⑤④	쌀밥/백김치 청국장국⑤④ 가자미유자청구이⑤ ★무나물
열량(kcal)/단백질(g)	216/10	234/10	234/10	260/12	234/13
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	두부(콩):국내산
날짜	19	20	21	22	23
저녁	쌀밥/백김치 시래깃국⑤④ 닭살채소조림⑤④⑤ 참나물무침⑤④	쌀밥/백김치 근대양파국⑤④ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 단호박견과류찜④⑫⑯	쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 오믈렛①⑤⑫ 맛살채소볶음①⑤④⑧⑫	쌀밥/백김치 어묵국⑤④ 쇠고기장조림⑤④⑥ 가지나물⑤④	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤④⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤④⑩ ★청경채나물⑤④
열량(kcal)/단백질(g)	211/12	225/12	233/11	244/11	250/13
원산지 표시	닭고기:국내산			★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산
날짜	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥/백김치 취나물된장국⑤④ 쇠고기굴소스볶음⑤④⑫⑯ 김구이	쌀밥/백김치 부추달걀국① 두부구이⑤④ 고사리나물⑤④	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살데리야기조림⑤④⑤⑫ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 애호박된장국⑤④ ★고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤④	쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤④ 돼지불고기⑤④⑩ 상추쌈
열량(kcal)/단백질(g)	256/12	219/9	207/12	236/12	220/11
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우	두부(콩):국내산	닭고기:국내산	고등어:노르웨이, 국내산	돼지고기:국내산
★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯		원산지 표시	쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지 국내산	백김치 배추 국내산	10월의 저나트륨·저당 메뉴
		- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)			
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				