



2026년 10월 건강식단 <0 - 2세>

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				참깨죽	달걀양파죽①
점심	★ 10월 7일(수)			쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ ★삼치고구마조림⑤⑥ 숙순나물무침 후레쉬번①②⑤⑥ +동굴레차	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥
오후간식	🇹🇷 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'				복숭아+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				396/17	447/18
원산지 표시					★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체육일	★양송이죽⑤⑥	연두부죽⑤	크림수프②⑥	한글날
점심		쌀밥/백김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑧	🇹🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑬ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	
오후간식		배+우유②	잔치국수①⑤⑥	샤인머스켓(경기도과일) +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		443/18	502/17	457/20	
원산지 표시		돼지고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 ★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	★청경채죽	대구살죽	콩죽⑤	흑임자죽	느타리버섯죽
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	새우볶음밥⑤⑥⑨⑬ 실파유부국⑤/백김치 구운가지무침⑤⑥ [양상추샐러드①⑤]	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙순나물	쌀밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침
오후간식	샤인머스켓(경기도과일) +우유②	미니우동⑤⑥	★단감+우유②	김가루주먹밥①⑤⑥ +결명자차	사과+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	448/17	420/15	448/15	427/15	456/18
원산지 표시	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산			★쇠고기: 국내산 한우
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	미역죽	갯죽⑩	★고구마죽	★무수프②	순두부죽⑤
점심	쌀밥/백김치 대구살맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 백김치/우영조림⑤⑥ [샤인머스켓]	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추당근무침	쌀밥/★백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨
오후간식	배(경기도과일)+우유②	구운달걀①+메밀차③	찜(군)감자+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	배+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	439/20	410/20	540/22	441/18	467/20
원산지 표시	동태(명태): 러시아산 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	참치채소죽	당근치즈죽②	누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑩
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ★무쌈	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/백김치 콘샐러드①⑤ [다시마튀각⑤]	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑩⑮ 진미채무침①⑤⑥⑮	쌀밥/★백김치 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	샤인머스켓(경기도과일) +우유②	찜 고구마+보리차	꺾+우유②	에그마요샐러드위치①②⑤⑥ +동굴레차	★단감+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/19	401/16	493/21	454/18	480/23
원산지 표시	참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산	동태포(명태): 러시아산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 오징어: 페루산	
- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 ※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용하시기 바랍니다.		원산지 표시	쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지 국내산		배추김치(백김치) 배추 국내산
- 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·젖소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)		10월의 저나트륨·저당 메뉴			
			날 짜	메 뉴	점심 중 함량
			저나트륨 메뉴	8일 닭살간장구이	나트륨 106mg
			저당 메뉴	20일 달지않은소불고기	당 2g
★ 10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늙은 호박, 양송이버섯		* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g 미만입니다.			
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) ⑲자 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				

월		화		수		목		금					
날짜						1		2					
저녁						쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥		쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥					
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 감자양파국⑤⑥ 참치갯잎전①⑤⑥ 오이나물⑤		쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)				233/9		232/13		252/10					
원산지 표시				연두부(콩): 국내산		참치(다랑어): 원양산 두부(콩): 국내산		돼지고기: 국내산					
날짜		12		13		14		15		16			
저녁		쌀밥/백김치 복엿국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥		쌀밥/백김치 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥		쌀밥/백김치 ★늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥		쌀밥/백김치 숙주맑은국 닭살강정①⑤⑥⑬ ★연근조림⑤⑥		쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 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 시래깃국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 미나리나물		쌀밥/백김치 근대양파국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 단호박견과류찜④⑭⑮		쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 오믈렛①⑤⑫ 명예채볶음⑤⑥		쌀밥/백김치 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥		쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥			
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 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑮ 김구이		쌀밥/백김치 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥		쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑬⑮ 오이채볶음⑤		쌀밥/백김치 애호박된장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥		쌀밥/백김치 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 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				돼지고기: 국내산			
- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴 - 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 ※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용하시기 바랍니다.				원산지 표시		쌀(백미)		배추김치(백김치)		🍀 10월의 저나트륨·저당 메뉴			
						밥, 죽, 누룽지		배추		고춧가루			
				국내산		국내산		국내산					
★ 10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고동어, 삼치, 늪은 호박, 양송이버섯				- 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·젖소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)		* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g 미만입니다.							
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) ⑲자 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.											
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.													