



2026년 10월 건강식단 - 죽식형B <0~2세> 양지돌어린이집

영양·교육지원팀
발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식				1	2	3
점심				참깨죽	달걀양파죽①	개천절
오후간식				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤	생일잔치 지혜반 이채연	10월3일 개천절
열량(kcal)/단백질(g)				포마주먹밥 [전(군)단호박]+등굴레차 406/18	445/17	
원산지 표시				두부(콩): 국내산 고등어:노르웨이	★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대채휴일	★양송이죽⑤⑥ 쌀밥/백김치 ★다시마뽕국	연두부죽⑤ 쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	크림수프②⑥ 쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜	한글날	
점심	개천절	돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ [잔치국수①⑤⑥]	샤인머스켓+우유②		가정보육
오후간식		배+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)		443/18	432/16	457/20		
원산지 표시		돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	★청경채죽	대구살죽	강낭콩죽⑤	흑임자죽	느타리버섯죽	
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ [돼지고기완자전①⑤⑥⑩] 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ [오리불고기⑤⑥] 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤	가정보육
오후간식	샤인머스켓+우유②	미니우동⑤⑥	★단감+우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ [전(군)감자]+결명자차	사과+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	453/17	428/16	457/19	440/17	452/18	
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	오리고기:국내산			★쇠고기:국내산(한우)	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	미역죽	땅콩죽④[자죽⑨]	★고구마죽	★무수프②	순두부죽⑤	
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ [대구살맑은국⑤⑥] 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ [돼지고기계집볶음⑤⑥⑩⑫] 참나물무침⑤⑥ [콩나물무침⑤]	쌀밥★사과짜두기[백김치] ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	가정보육
오후간식	바나나+우유②	구운달걀①[삶은달걀①] +메밀차③	전(군)감자+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	배+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	442/20	410/20	531/20	443/18	467/20	
원산지 표시	동태(명태):국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산	
날짜	26	27	28	29	30	생일식단
오전간식	참치채소죽	당근치즈죽②	누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑩	달걀죽
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선간식&타르타르소스①⑤⑥ [해물완자전①⑤⑥⑨⑩] 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ [청포묵무침⑤⑥]	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥★*배각두기[백김치] 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/백김치⑤⑥ 쇠고기미역국국⑤⑥ 돈가스&소스⑤⑥ 잡채
오후간식	사과+우유②	물만두⑤⑥⑩ [전(군)고구마]+보리차	굴+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ [카스텔라①②⑥]+등굴레차	★단감+우유②	생일케의 바나나 굴 요거르트
열량(kcal)/단백질(g)	435/19	392/17	470/20	435/16	480/23	287/14
원산지 표시	참치(다랑어):원양산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 동태포(명태):러시아 오징어:원양산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	★쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산 쇠고기:국내산(한우)
★10월의 제철식품	10월의 저나트륨·저당 메뉴 날짜 메뉴 점심 중 함량 저나트륨 메뉴 8일 닭살간장구이 나트륨 106mg 저당 메뉴 20일 달지않은소불고기 당 2g 저나트륨 메뉴 30일 배각두기(저염김치) 나트륨 0.1mg * 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.					원산지 표시
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④명초 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참					원산지 표시
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.						빨간색 팔호: 대체가 가능한 메뉴 파란색 팔호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴 * 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 팔호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.