



2026년 10월 건강식단 - 죽식형B(오후과일)

<0~2세>-동화어린이집

음양사
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식				1	2	3
점심						개천절
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
원산지 표시						
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대채휴일	쇠고기채소죽⑤⑥⑩ 흑미밥/홍시작두기 ★다시마뽕국	연두부죽⑤ 쇠고기하얀미②③⑥⑩⑬ 백김치 아욱된장국⑤⑥ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧⑩ ABC주스 사인머스켓&마니샐러드①②⑤⑥ +우유②	크림수프②⑥ 기장밥/홍시작두기 감자수제비국⑤⑥ ★달걀간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 바나나+우유②	한글날	
점심	개천절					♡
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
원산지 표시						
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	★쇠고기청경채죽 쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 사과&미니꿀호떡②④⑤⑥ +우유②	게살죽 참쌀밥/홍시작두기 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 취나물들기름무침⑤⑥ 파인애플 해물볶음우동⑤⑥⑦⑩⑬	복어영양죽①⑤⑥ 쇠고기볶음밥⑤⑥⑩⑬ 백김치 실파유부국⑤ 옥수수채소전⑤⑥ 요구르트② ★사인머스켓&라이스칩⑤⑥ +우유②	단호박죽 녹두밥/홍시작두기 만둣국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이① 숙주나물 명엽채조림⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤⑥ +결명자차	느타리버섯죽 쌀밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 수제떡갈비⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 전옥수수+우유②	
점심						♡
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
원산지 표시						
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	쇠고기미역죽⑥	땅콩죽④	잔멸치죽	전복죽⑩	순두부죽⑤	
점심	쌀밥/백김치 동태두부국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침 연근조림⑤⑥	흑미밥/홍시작두기 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 굴	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 사과주스	율무밥/홍시작두기 근대된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 김부각⑤	쌀밥/★백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ 생선가스&파스타①⑤⑥ 에호박나물⑤⑥⑨ 물만두⑤⑥⑩	♡
오후간식	바나나+우유②	구운달걀①+메밀차③	배+떠먹는요구르트②	들기름메밀국수③⑤⑥	웨지감자②+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)						
원산지 표시						
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	쇠고기장국죽⑤⑥⑩ 쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ 점담⑤⑥⑩ ★무나물 채소칩⑤	당근치즈죽② 수수밥/홍시작두기 모듬버섯국⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 감자조림	참치채소죽 쌀밥/백김치 미소두부된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기담백⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 복숭아푸딩①	★밤죽 찰보리밥/홍시작두기 양배추어묵국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 우거지나물⑤⑥ 콘셀러드 미니핫도그①②⑤⑥⑩②⑤⑥ +우유②	누룽지죽 쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩②⑥ 숙주나물무침 요구르트② ★망고&생일케이크①②⑤⑥ +우유②	
점심						♡
오후간식	전고구마+매실차	카스텔라①②⑥+우유②	배+치즈②	미니핫도그①②⑤⑥⑩②⑤⑥ +우유②	망고&생일케이크①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)						
원산지 표시						
날짜	10월의 계절식품	10월의 저나트륨·저당 메뉴	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시
점심	단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고동어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯	저나트륨 메뉴 8일 달걀간장구이 나트륨 106mg 저당 메뉴 20일 달지않은소불고기 당 2g 저나트륨 메뉴 30일 배작두기(저염김치) 나트륨 0.1mg * 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.	쌀(백미), 잡곡 밥, 죽, 누룽지 국내산	배추김치(백김치), 잡곡 배추김치(백김치), 잡곡 국내산	배추김치(백김치), 잡곡 배추김치(백김치), 잡곡 국내산	감수확인
원산지 표시						
식품알레르기 유발물질 표시						
원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시						