



2026년 10월 건강식단 (만1,2세)

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				참깨죽	바나나
점심	★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늙은호박, 양송이버섯			쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 찐단호박+동글레차	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥
오후간식				406/18	오곡시리얼⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				422/16	
원산지 표시				두부(콩): 국내산 고등어: 연근해산	★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥ 쌀밥/백김치	★샤인머스켓	크림수프②⑥ 쌀밥/백김치	한글날
점심	개천절	★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑧	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜	
오후간식		★찐고구마+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	바나나+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		507/19	380/15	457/20	
원산지 표시		돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	샤인머스켓	대구살죽	★단감	흑임자죽	★사과
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤
오후간식	★찐고구마+우유②	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	진말차주먹밥⑤⑥+결명차차	찐단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	478/17	428/16	481/20	440/17	429/17
원산지 표시	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	오리고기: 국내산			★쇠고기: 국내산 한우
날짜	19	20	21	22	23 고주환 생일
오전간식	배	자죽⑫	★사과+떠먹는요구르트②	★무수프②	★사과
점심	쌀밥/백김치 대구살맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박전①⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤
오후간식	찐감자+우유②	꼬마주먹밥+메밀차③	찐빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	케이크①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425/19	444/18	437/18	443/18	442/22
원산지 표시	대구: 연근해산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산
날짜	26	27	28	29	30 강하울 생일
오전간식	★샤인머스켓	당근치즈죽②	굴	★밤죽	★단감
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ ★쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/★백김치 황태미역국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 해물부추전⑤⑥⑨⑫⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토스트+커피①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺	★고구마칩쌀부침⑤+우유②	카스텔라①②⑥+동글레차	케이크①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/19	426/17	455/20	435/16	483/21
원산지 표시	닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 동태포: 연근해산 베이컨: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	

10월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜	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.

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) ㉔자
-------------------	---

원산지
표시

쌀(백미)	배추김치(백김치)	
밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
국 내 산	국 내 산	국 내 산