

2026년 10월 건강식단(만1.2세)

용인시
어린이·사회복지식지원센터

영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				1 참깨죽 쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦	2 방울토마토⑫ 쌀밥/백김치 차돌묵개장⑤⑥⑫ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 오곡시리얼⑥+우유② 424/16
점심	★ 10월 7일(수): C 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'				★쇠고기:국내산 두부(콩):미국,캐나다,중국
오후간식	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.				
열량(kcal)/단백질(g)				콩나물무침⑥ 꼬마주먹밥 +동글레차 396/17	
원산지 표시				고등어:국내산	
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대채휴일	★양송이죽⑤⑥	★배	건강과일 (샤인머스켓)	한글날
점심		쌀밥/백김치 ★다시마죽 돼지고기수육⑤⑥⑫ 브로콜리볶음⑤⑥⑫	C 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 파먹는요구르트② 잔치국수①⑤⑥ 449/15	쌀밥/백김치 온도토리묵⑤⑥ ★닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜 바나나+우유② 457/20	
오후간식		★늪은호박채전⑤⑥+우유② 507/19			
열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시		돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	★단감	대구살죽	건강과일 (샤인머스켓)	흑임자죽	★사과
점심	새우볶음밥⑤⑥⑨⑫ 실파유부국⑤/백김치 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 애호박달걀국① 오리불고기⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ ★찜(군)고구마+우유② 473/17	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑫ 채소달걀찜① 숙주나물 김가루주먹밥①⑤⑥+결명자차 427/15	쌀밥/백김치 황태미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑦⑫ 잡채⑤⑥⑫ 생일케이크①②⑤⑥+과일+주스 531/14
오후간식	찜(군)감자+우유② 486/16	미니우동⑤⑥ 420/15			
열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시		오리고기:국내산	돼지고기:국내산 두부(콩):미국,캐나다,중국		치킨:국내산
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	오이스틱+따먹는요구르트②	★갯죽⑫	건강과일 (배)	★무수프②	★단감
점심	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/백김치 우영조림⑤⑥ 카스텔라①②⑥+매실차	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 치즈주먹밥②+매일차③ 444/18	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫⑮ 브로콜리무침 찜(군)감자+우유② 437/20	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑫⑮ 양배추당근무침 들기름메밀국수③⑤⑥ 441/18	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ ★찜고구마⑤+우유② 483/21
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시	닭고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	동태(영태):러시아산 두부(콩):미국,캐나다,중국 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	굴	당근치즈죽②	건강과일 (샤인머스켓)	★밤죽	★배
점심	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑫ 미소면장국⑤⑥/백김치 콘샐러드①⑤ 다시마튀각⑤	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑫ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑮ +보리차 434/16	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ★무나물 물만두⑤⑥⑫+우유② 433/19	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑫⑮ 진미채무침①⑤⑥⑮ 연두부샐러드⑤⑥ 에그마요샌드위치①②⑤⑥ +동글레차 454/18	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 구운달걀①+우유② 442/22
오후간식	찜(군)단호박+우유② 478/20				
열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):미국,캐나다,중국	★쇠고기:국내산(한우) 동태포(영태):러시아산 베이컨(돼지고기):국내산	닭고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 오징어:국내산 연두부(콩):국내산	

10월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	8일 닭살간장구이	나트륨 106 mg
저당 메뉴	20일 달지않은소불고기	당 2 g
저나트륨 메뉴	30일 배깍두기(저염김치)	나트륨 0.1 mg

10월의 제철식품

단감, 사과, 배,
청경채, 무, 연근,
고구마, 밤, 고등어,
삼치, 늪은호박,
양송이버섯

어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

(백미, 흑미, 참쌀현미)						김치					절임류					콩						수산물				
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염 천일염)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부류	콩비지	콩국수	오징어	고등어	꽃게											
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 미수급시 수입산 (호주산, 미국산)	국내산	국내산	국내산	국내산 수입산	국내산 수입산	국내산	국내산 수입산	국내산 수입산	국내산 미수급시 수입산											
식품 알레르기 유발식품 정보						①난류 ②우유 ③메밀 ④명종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪백송이 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯(2020.1.1. 시행)																				