

발행일 : 2026년 9월 10일

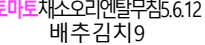
발행처 : 영양지원팀

만1-2세 간식즉식형

10월 식단표

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토) 개천절						
오전간식					브로콜리죽	소고기무죽16							
점심	 과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늙은호박  해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하				두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참살밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9							
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				소보루빵1.2.6+우유2	당근스틱+요플레2							
열량/단백질					387/14	395/17							
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)							
오전간식		두부청경채죽5	모듬채소죽	달걀양파죽1		♥							
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 배추김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9									
오후간식		토마토파스타2.5.6.12.15.16.18	굴+우유2	찐단호박+우유2									
열량/단백질		444/16	397/17	429/16									
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)							
오전간식	소고기채소죽16	단호박죽	참깨채소죽	달걀양배추죽1	미역죽	♥							
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜+쌈장5.6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16+양념장5.6 순두부백탕5.6 가지볶음5.6 배추김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10+소스5.6.12.16 파프리카새콤무침 깍두기9								
오후간식	샤인머스켓	(자)두부들깨우유리조뜨2.5	배+우유2	밤식빵1.2.6+우유2	찐옥수수+요구르트2								
열량/단백질	387/12	417/14	391/15	399/14	407/14								
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 생일식단	24(토)							
오전간식	참치채소죽9	사과죽	당근죽	두부브로콜리죽5	바나나	♥							
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9	참살밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 김구이 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9	소고기채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 오색잡채5.6 배추김치9								
오후간식	배	깻잎채소전1.5.6	사과+우유2	쌀과자5.6+우유2	케익1.2.5.6+배도라지주스								
열량/단백질	399/13	387/12	384/13	437/16	443/13								
일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드 ②	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)							
오전간식	치즈죽2	양송이스프1.2.5.6.15.16	배추채소죽	닭살무죽15	연근채소죽	♥							
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 배추김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5+양념장5.6 배추된장나물5.6 깍두기9								
오후간식	샤인머스켓	잔치국수5.6	키위+우유2	씨리얼5.6+우유2	찐고구마+우유2								
열량/단백질	384/13	385/13	407/14	404/14	415/15								
 안녕! 컬러푸드 [10월 갑상선 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 갑상선이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조뜨 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공													
원산지 표시 (당일사용 식재료 표기할수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물		다량어			
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 통태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	대사양	—
	*식고기 국내산은 한우육류 표기할수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품		식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]
	국내산 한우		국내산	국내산	—				돼지고기 국내산		돼지고기 국내산		돼지고기 국내산
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.차 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이알리신가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													

발행처 : 영양지원팀

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	※ 레시피 바로가기	모듬채소죽	브로콜리죽	두부부죽5	배죽	
점심		흑미밥 육개장5.6.16 순두부찜5.6+양념장5.6 애호박나물5.6 배추김치9	백미밥 근대된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 감자당근볶음5.6 깍두기9	돈육하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 물만둣국5.6.10 오이무침 배추김치9	기장밥 유부된장국5.6 함박스테이크1.5.6.10.12.16 +소스5.6.12.16 사과파프리카샐러드5.6 배추김치9	♥
오후간식		수제비5.6	토마토12+우유2	야채소세지빵1.2.6+우유2	옥수수+우유2	
열량/단백질		597/22	618/38	626/21	640/28	
일자	7(월)	8(화) 	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	두부감자죽5	단호박죽	참살채소죽	흑임자죽	참치채소죽	
점심	백미밥 미역국5.6 채소달걀찜1 콩나물무침5 배추김치9	수수밥 무된장국5.6 돈육불고기5.6.10  배추김치9	백미밥 모듬어묵국5.6 닭살골소스조림5.6.15.18 배추나물5.6 깍두기9	소고기연근볶음밥5.6.16 미소장국5.6 청포묵채소무침5.6 배추김치9	참살밥 달걀찜국1 두부조림5.6 김구이 깍두기9	♥
오후간식	포도	다진당근부추전1.5.6	배+우유2	단팥빵1.2.6+우유2	찐고구마+우유2	
열량/단백질	593/15	607/20	597/21	614/20	604/21	
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금) 생일식단	19(토)
오전간식	당근죽	모듬버섯죽	순두부죽5	소고기양배추죽16	바나나	
점심	백미밥 순두부된장국5.6 간장찜닭5.6.15 양배추나물 깍두기9	차조밥 애호박새우전국9 소불고기5.6.16 숙주나물 배추김치9	백미밥 미역장국5.6 치즈달걀말이1.2.5 잔멸치조림5.6 깍두기9	돈육테리야끼덮밥5.6.10.15.18 무채국5.6  배추김치9	백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 오색잡채5.6 배추김치9	♥
오후간식	복숭아11	찐만두5.6.10	메론+우유2	약과+우유2	케약1.2.5.6+망고주스	
열량/단백질	594/18	607/19	633/26	645/27	681/20	
일자	21(월)	22(화)	23(수) 추석식단	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	미역죽	참깨채소죽	소고기채소죽16			
점심	백미밥 콩나물국5.6 훈제오리구이+소스1.5 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	기장밥 감자된장국5.6 메추리알장조림1.5.6 상추새콤무침5.6 깍두기9	백미밥 두부탕국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 연근조림5.6 배추김치9			
오후간식	사과	우동5.6	한과+우유2			
열량/단백질	604/18	598/22	629/26			
일자	28(월) 	29(화)	30(수) 삼삼데이	※ 9월 제철 식재료 안내  과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 굴  채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물  해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		
오전간식	치즈죽2	고구마죽	애호박죽			
점심	백미밥 배추맑은국5.6 두부부침5.6+양념장5.6  깍두기9	수수밥 아욱된장국5.6 돈까스1.5.6.10+소스5.6.12.16 브로콜리코울슬로1.5 배추김치9	 백미밥 소고기묵국5.6.16  달걀볶음1.5.12 김자반5 배추김치9			
오후간식	배	영양주먹밥5	바나나+우유2			
열량/단백질	588/15	658/21	595/20			

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리·통태)	전복	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	태평양	—
	*식고기 국내산은 한우육우젓소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 수산·기타 등)	함박스테이크[4일]		동그랑땡전[23일]		돈까스[29일]	
국내산한우			국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산		돼지고기 국내산		돼지고기 국내산		돼지고기 국내산	

알레르기 유발물질 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4콩류 5대두 6밀 7고등어 8개 9새우 10돼지고기 11복숭아 12도마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19참치 아황산류는 표백제, 보존료, 방부제, 산화방지제이고, 소고기는 소고기 가공품에 포함되며, 닭고기는 포함된 기준으로 알레르기 유발물질로 분류하였으나, 닭고기, 소고기, 새우, 고등어, 복숭아, 도마토, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합)는 포함되지 않습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.