

2026년 10월 식단표

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 9. 17.

1~2세 중형B

푸르지오큰나무어린이집

일자	식단 안내		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절							
오전간식	✔ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ✔ 1~2세(12~35개월)의 유아는 맵고 맵고 등글글글 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. ✔ 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류) 찢기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. ✔ 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 ✔ 반드시 표시 : 식단출처, 연월, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ✔ 식품알레르기 유발물질		오이죽⑤⑥	단호박죽								
점심	부리채소의 날(10~12월 : 무) 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승농 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식		흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산엽 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물을 형태로 대부분 식품에 포함)		우동⑤⑥	★배(경기도과일) &호상요구르트②								
열량(kcal)/단백질(g)			389/14	390/17								
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)						
오전간식		누룽지죽	시금치죽⑤⑥	당근죽⑤⑥		우유미숫가루②						
점심		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡스태이크⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨						
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	★사과&우유②	★찐고구마&우유②								
열량(kcal)/단백질(g)		449/15	402/15	452/14		278/12						
일자	12일(월)	13일(화)	국없는날 14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)						
오전간식	청경채죽⑤⑥	밤죽	김가루죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	고구마죽⑤⑥	두유						
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑪ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑪⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪⑬ 깍두기⑨						
오후간식	★배(경기도과일)&우유②	★찐감자&우유②	★사인머스캐경기도과일 &우유②	쌀국수⑩	★바나나 &호상요구르트②							
열량(kcal)/단백질(g)	374/16	445/18	390/16	384/14	444/17	262/10						
일자	19일(월)	20일(화)	저염 21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)						
오전간식	양배추죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	양파죽⑤⑥	호박죽	우유②						
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑪⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑪⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	★꿀&치즈②	단호박범벅①⑤ &우유②	★연시&우유②	어묵탕⑤⑥	★배(경기도과일) &호상요구르트②							
열량(kcal)/단백질(g)	373/14	381/16	403/14	375/21	429/19	220/10						
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)						
오전간식	가지죽⑤⑥	채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	참깨죽	우유미숫가루②						
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑤⑪ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑩ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑪⑮⑰ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	★사과&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★오렌지&치즈②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	★바나나 &호상요구르트②							
열량(kcal)/단백질(g)	385/16	432/15	397/13	451/11	455/15	298/15						
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기				
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육수산물		가공품		원양산		산		산	
	오징어		치킨		너비아니		해물완자		참치(통조림)		원양산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		산		

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)