

2026년 10월 식단표 (1~2세)

이달의식재료

"방울토마토"



- ▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움
- ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능
- ▶ 방울토마토식단 : [방울토마토스프](#)

* 영양사 : 오연주

* 식단 유형 : ㉠ 오전죽식형, 1~2세 식단

1일(목)

채소죽

현미밥
우거짓국⑤⑥
돼지고기가지조림⑤⑥⑩
애호박나물⑤⑥
깍두기⑨

배/우유②

411/16

2일(금)

[타락죽②]

산나물비빔밥①⑤⑥
새우살국⑤⑥⑨
두부양념찜⑤⑥
깍두기⑨

식빵①②⑤⑥
/우유②

401/20

대체공휴일



한글날

12일(월)

고구마죽

쌀밥
소고기미역국⑤⑥⑩
달걀스크램블①②⑤
콩나물무침⑤⑥
백김치⑨

쫄면감자/우유②

498/19

13일(화)

김가루죽⑤⑥

기장밥
버섯탕⑤⑥
돼지고기찜⑤⑥⑩
청경채나물⑤⑥
깍두기⑨

배/우유②

388/18

14일(수)

새우살죽⑤⑥⑨

쌀밥
북어찜국⑤⑥
달걀비⑤⑥⑩
양배추샐러드①⑤
깍두기⑨

잔치국수⑤⑥

427/20

15일(목)

시리얼⑤/우유②

현미밥
시금치된장국⑤⑥
가자미조림⑤⑥
청포묵무침⑤⑥
백김치⑨

샤인머스켓/우유②

369/18

16일(금) 상상
국 없는 날

일갈이된장죽⑤⑥

가지자장밥
②⑤⑥⑩⑫⑬
(송농)
잔멸치볶음⑤⑥
백김치⑨
후식:오렌지주스

소보로빵①②④⑤⑥
/우유②

475/16

19일(월)

애호박죽

쌀밥
배추된장국⑤⑥
돼지고기와일수육⑤⑥⑩
브로콜리초무침⑤⑥
깍두기⑨

쫄면고구마/우유②

339/16

20일(화)

방울토마토스프
②⑤⑥⑫⑬⑭⑮

보리밥
닭곰탕⑤⑥⑮
삼치구이⑤⑥
참나물무침⑤⑥
깍두기⑨

사과/우유②

470/20

21일(수)

버섯죽

쌀밥
소고기된장찌개⑤⑥⑮
매추리알장조림①⑤⑥
오이무침
깍두기⑨

과일샐러드①⑤

393/15

22일(목)

두부죽⑤⑥

차조밥
감자국⑤⑥
돼지고기두루치기⑤⑥⑩
숙주나물⑤⑥
백김치⑨

배/우유②

353/14

23일(금)

미역죽⑤⑥

소고기소보로비빔밥
⑤⑥⑮
달걀탕①⑤⑥
근대나물⑤⑥
깍두기⑨

모닝빵①②⑤⑥
/우유②

432/17

26일(월)

우영죽

쌀밥
[애호박맑은국⑤⑥]
닭고기조림⑤⑥⑮
김자반⑤
백김치⑨

쫄면감자/우유②

465/19

27일(화)

녹두찰쌀죽

기장밥
동태살맑은국⑤⑥
달걀찜①
시금치나물⑤⑥
백김치⑨

바나나/우유②

404/20

28일(수)

소고기죽⑥

쌀밥
사골국⑥
돼지고기굴소스볶음
⑤⑥⑩⑮
팽이버섯나물⑤⑥
깍두기⑨

크림스파게티②⑤⑥⑩

437/20

29일(목)

닭고기죽⑤⑥⑮

현미밥
콩나물국⑤⑥
들기름두부구이⑤
어묵볶음⑤⑥
깍두기⑨

샤인머스켓/우유②

500/17

30일(금)

황태죽①

[새우살뽕밥⑤⑥⑨]
청경채된장국⑤⑥
소고기무나물⑤⑥⑮
백김치⑨

카스텔라①②⑤⑥
/우유②

411/20

원산지	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	고등어 국내산
			두부류 국내산				한우		멍테·동태 러시아
표시	참치캔	참살랑수육	완자	마나토카스	베이컨	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣			
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
	월양산	국내산	국내산	국내산	스페인				