

2026년 10월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 하늘사랑어린이집

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 : 이은서

* 식단 유형 : @ 오전죽식형, 1~2세 식단

1일(목)	2일(금)	3일(토)
채소죽	타락죽②	
현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
매밀전③⑤⑥	배/우유②	
411/16	401/20	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식		브로콜리죽	어묵죽⑤⑥	달걀죽①		누룽지죽
점심	대체공휴일	보리밥 하얀팜팜국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식		🌱 찐고구마/우유②	🍎 사인머스켓/우유②	잡채⑤⑥/옥수수차	한글날	🍎 포도/우유②
열량/단백질		459/21	436/16	432/16		441/22

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	고구마죽	🍎 바나나	새우살죽⑤⑥⑨	치즈죽②	열갈이된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 송농 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	🍎 사인머스켓/우유②	한과⑤	🍎 단감/우유②	🍎 바나나/두유⑤
열량/단백질	477/19	529/19	427/20	396/17	452/15	426/20

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	애호박죽	<u>방울토마토스프</u> ②⑤⑥⑩⑬⑭	버섯죽	두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	오트밀죽②
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	연두부⑤	🌱 찐고구마/우유②	🍎 배/우유②	과일샐러드①⑤	🍎 사과/우유②	🍎 골드키위/우유②
열량/단백질	336/16	470/20	393/15	353/14	432/17	511/21

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	우영죽	녹두찜쌀죽	소고기죽⑬	닭고기죽⑤⑥⑬	황태죽①	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑬ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑬ 백김치⑨	미숫가루⑤/우유② 돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑩ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	🌱 찐감자/우유②	🍎 사인머스켓/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	🍎 바나나/우유②	🍎 방울토마토⑩/두유⑤
열량/단백질	424/19	404/20	437/20	500/17	411/20	414/20

원산지	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
표시	국산	배추 국산 고춧가루 국산	두부류 국산	국산	국산	국산	국내산 한우	국내산 한우	고등어 명태·동태 오징어 국산 러시아산 국산
	참치캔 다량어 원양어산	참살탕수육 돼지고기	완자 돼지고기	미니돈가스 돼지고기	베이컨 돼지고기	맛살 명태	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		

2026년 10월 식단표 (9~11개월)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제			1일(목)	2일(금)	3일(토)	
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			채소죽	오트밀죽②	 개천절	
점심				두부애호박 무른밥⑤	두부표고버섯 무른밥⑤		
오후간식	* 영양사 : 천유정			당근퓨레	🍎배		
열량/단백질	* 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월			202/6	206/6		
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)	
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	플레인요구르트②	노른자죽①	 한글날	누룽지죽	
점심		소고기부추 무른밥⑬	소고기무 무른밥⑬	닭고기배추 무른밥⑮		닭고기양파 무른밥⑮	
오후간식		🌱찐고구마	🍎감귤	감자퓨레		🍌바나나	
열량/단백질		287/9	231/10	250/10		210/8	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오전간식	고구마죽	김가루죽	복어죽	치즈죽②	얼갈이죽	플레인요구르트②	
점심	노른자미역 무른밥①	노른자청경채 무른밥①	노른자양배추 무른밥①	가자미시금치 무른밥	가자미가지 무른밥	가자미당근 무른밥	
오후간식	우유식빵①②⑤⑥ /보리차	🌱찐단호박	🍎사과	배퓨레	🍎단감	🍌바나나	
열량/단백질	296/8	261/7	260/9	227/10	213/8	233/11	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)	
오전간식	애호박죽	누룽지죽	버섯죽	두부죽⑤	미역죽	오트밀죽②	
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기애호박 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑮	소고기근대 무른밥⑮	소고기열무 무른밥⑮	
오후간식	연두부⑤	🌱찐고구마	🍎배	바나나퓨레	🍎사과	🍎감귤	
열량/단백질	203/9	265/8	202/8	242/8	224/7	226/9	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오전간식	우영죽	녹두찰쌀죽	소고기죽⑮	닭고기죽⑮	황태죽	플레인요구르트②	
점심	노른자당근 무른밥①	노른자시금치 무른밥①	노른자팽이버섯 무른밥①	두부양파 무른밥⑤	두부청경채 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ /옥수수차	🌱찐감자	🍎단감	고구마퓨레	🍌바나나	🍎사과	
열량/단백질	296/8	275/9	260/8	273/7	219/8	219/8	
원산지 표시	쌀류		소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국산	국내산	한우	국산	국산	두부류	명태·동태
						국산	러시아산

* 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: **과일류**-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공
빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, **감자 등**-으깨서 제공