

2026년 10월 식단표 (1~2세)

일자	이달의식재료			1일(목)	2일(금)	3일(토)			
오전간식	"방울토마토"			채소죽	배				
점심	▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프			현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식				메밀전③⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	개천절			
열량/단백질	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단			411/16	396/20				
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)/생일식단	9일(금)	10일(토)			
오전간식		브로콜리죽	샤인머스켓	달걀죽		누룽지죽			
점심	대체공휴일			쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기쌀국수⑤⑥⑩ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②			
오후간식				생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	한글날	포도/우유②			
열량/단백질	459/21			410/12		441/22			
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 상상 국 없는 날	17일(토)			
오전간식	배	김가루죽⑤⑥	샤인머스켓	치즈죽②	사과	시리얼⑤/우유②			
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 송송 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨			
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	한과⑤	연두부⑤	바나나/두유⑤			
열량/단백질	389/15	388/18	402/19	396/17	352/13	426/20			
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)			
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭	배	두부죽⑤⑥	사과	오트밀죽②			
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②			
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마 ①⑤/우유②	들깨칼국수⑤⑥	과일샐러드①⑤	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	골드키위/우유②			
열량/단백질	409/19	470/20	359/14	353/14	443/17	511/21			
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)			
오전간식	감귤	녹두찜쌀죽	샤인머스켓	닭고기죽⑤⑥⑩	바나나	미숫가루⑤/우유②			
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨			
오후간식	통밀식빵①②⑤⑥ /우유②	찐감자②⑤ /우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑩	크림스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀① /우유②	방울토마토⑫/두유⑤			
열량/단백질	366/18	404/20	397/16	500/17	398/21	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
	다량어	돼지고기 돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔	외국산	외국산	러시아 원양산 국산