

2026년 10월 식단표 (1~2세)

일자	이달의식재료 "방울토마토"			1일(목)	2일(금)	3일(토)					
오전간식				채소죽	흑임자죽 [타락죽②]						
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 우거지국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절					
오후간식	* 영양사 : 이은서			메밀전③⑤⑥	배/우유②						
열량/단백질	* 식단 유형 : ㉠ 오전죽식형, 1~2세 식단			411/16	401/20						
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)차차	9일(금)	10일(토)					
오전간식				사과		누룽지죽					
점심	대체공휴일			생일파티 쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식				생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	한글날	포도/우유②					
열량/단백질				432/16		441/22					
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)상상 국 없는 날	17일(토)					
오전간식	고구마죽	김가루죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	치즈죽②	얼갈이된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②					
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	0세오감 쌀밥 복어채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 양배추샐러드①⑤ [양배추나물⑤⑥] 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ [가지미구이⑤⑥] 청포묵무침⑤⑥ [도토리묵무침⑤⑥] 백김치⑨	원내놀이 가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑫ 송농 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨					
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찜단호박 [단호박튀김⑤⑥]/우유②	사과/우유②	한과⑤	단감/우유②	바나나/두유⑤					
열량/단백질	477/19	388/18	427/20	396/17	452/15	426/20					
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)					
오전간식	애호박죽	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑫	버섯죽	두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	오트밀죽②					
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ [브로콜리볶음⑤⑥] 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ [삼치조림⑤⑥] 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 [오이나물⑤⑥] 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	현장학습 소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식	연두부⑤	찜고구마 [고구마범벅①⑤]/우유②	포도/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	소고기죽⑫	닭고기죽⑤⑥⑬	황태죽①	미숫가루⑤/우유②					
점심	쌀밥 늪호박국⑤⑥ [애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	0세오감 쌀밥 사골국⑫ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	요리활동 현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	할로윈 오징어덮밥⑤⑥⑦ [새우살덮밥⑤⑥⑨] 청경채된장국⑤⑥ 소고기부나물⑤⑥⑥ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑫ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	찜감자 [알감자버터구이②⑤] /우유②	단감/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	바나나/우유②	방울토마토⑫/두유⑤					
열량/단백질	424/19	404/20	437/20	500/17	411/20	414/20					
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 외국산	국내산 외국산	고등어 노르웨이	명태·동태 러시아	오징어 페루
	참치캔	참살탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	맛살	* 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) ⑲장				
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태					
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아					