

2026년 10월 식단표 (1~2세)

발행처 : 행복한푸르지오어린이집

일자	이달의식재료 "방울토마토"			1일(목)	2일(금)	3일(토)			
오전간식				오이스틱/치즈②	브로콜리죽				
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	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟①⑤⑥⑩ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	* 영양사 : 손지윤			메밀전③⑤⑥ 399/17	배 513/19	개천절			
영량/단백질	* 식단 유형 : ㉔ 오전죽식형, 1~2세 식단								
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)			
오전간식		치즈죽②	어묵죽⑤⑥	익힌당근스틱 /플레인요구르트②		누룽지죽			
점심	대체공휴일	보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ [파프리카볶음⑤⑥] 백김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ [당근나물⑤⑥] 백김치⑨	차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		닭고기쌀국수⑤⑥⑩ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②			
오후간식					한글날				
영량/단백질			찐고구마/우유② 475/23	샤인머스켓 371/13	우동⑤⑥ 409/19		바나나/우유② 441/22		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)차차	16일(금)상상 국 없는 날	17일(토)			
오전간식	고구마죽	김가루죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	콜라비스틱 /치즈②	얼갈이된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②			
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ [양배추나물⑤⑥] 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 송송 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/우유②	샤인머스켓	물만두⑤⑥⑩⑪ /동글레차	단감	바나나/두유⑤			
영량/단백질	477/19	388/18	362/17	318/19	387/12	426/20			
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)			
오전간식	애호박죽	방울토마토스프 ②⑤⑥⑩⑪⑫	버섯죽	익힌파프리카스틱 /플레인요구르트②	미역죽⑤⑥	오토밀죽②			
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	연두부⑤	찐고구마/우유②	배	과일샐러드①⑤	사과	골드키위/우유②			
영량/단백질	336/16	470/20	328/12	357/16	367/14	511/21			
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)			
오전간식	우영죽	소고기죽⑩	닭고기죽⑤⑥⑩	익힌브로콜리스틱 /치즈②	황태죽①	미숫가루⑤/우유②			
점심	쌀밥 [애호박맑은국⑤⑥] 닭고기조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨			
오후간식	구운도너츠①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	샤인머스켓	크림스파게티②⑤⑥⑩	바나나	방울토마토⑫/두유⑤			
영량/단백질	445/19	409/20	366/17	484/17	346/17	414/20			
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우 국내산	고등어 명태·동태
	참치캔	참살랑수육	완자	미니돈가스	베이컨	맛살	* 알레르기 유발식품 표시제 : ㉔난류 ㉕우유 ㉖메밀 ㉗땅콩 ㉘대두 ㉙밀 ㉚고등어 ㉛계 ㉜새우		
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태	㉝돼지고기 ㉞복숭아 ㉟토마토 ㊱아황산류 ㊲호두 ㊳닭고기 ㊴소고기 ㊵오징어		
	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	㊶조개류(굴,전복,홍합 포함) ㊷장		