

2026년 10월 식단표 (1~2세)

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	 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			채소죽 현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	 바나나 산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
점심				매밀전③⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
오후간식				411/16	396/20	
열량/단백질						
* 영양사 : 이은서						
* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단						
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일			달걀죽① 차조밥 돼지고기배춧국 ⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날	
점심				잡채⑤⑥/옥수수차		
오후간식				432/16		
열량/단백질						
* 영양사 : 이은서						
* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단						
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 	17일(토)
오전간식	 배 쌀밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	김가루죽⑤⑥ 기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	 샤인머스켓 쌀밥 북어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	치즈죽② 현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	 단감 가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송송 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	
점심	연근주먹밥⑤⑥	 찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	약과⑤	연두부⑤	
오후간식	389/15	388/18	402/19	396/17	352/13	
열량/단백질						
* 영양사 : 이은서						
* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단						
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	 익힌당근스틱 /플레인요구르트②	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	 배 쌀밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥⑩ 메추리알장조림① ⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부죽⑤⑥ 차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	 사과 소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
점심	부추전①⑤⑥	 찐고구마/우유②	들깨칼국수⑤⑥	과일샐러드①⑤	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
오후간식	409/19	470/20	359/14	353/14	443/17	
열량/단백질						
* 영양사 : 이은서						
* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단						
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	 감귤	녹두찜쌀죽	 샤인머스켓 쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기죽⑤⑥⑮ 현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	 바나나 오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑮ 백김치⑨	
점심	통밀식빵①②⑤⑥ /우유②	 찐감자/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②	
오후간식	366/18	404/20	397/16	500/17	398/21	
열량/단백질						
* 영양사 : 이은서						
* 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세 식단						

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