

2026년 10월 식단표 (1~2세)

확성시
어린이·사회복지시설관리지원센터
Children and Social Welfare Home Management Support Center
발행처 : 자이사랑어린이집

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		채소죽		배	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 소고기국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		411/16		396/20	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스킷	
점심		보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		연두부⑤		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		331/18		356/16	
일자		8일(목)차차		9일(금)	
오전간식		달걀죽①		한글날	
점심		차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		한글날	
오후간식		잡채⑤⑥/옥수수차		한글날	
열량/단백질		432/16			
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		배		김가루죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		치즈식빵①②⑤⑥ /우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질		418/18		393/19	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 오리고기구이 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		버터롤①②⑤⑥ /우유②		부추전①⑤⑥	
열량/단백질		455/22		404/19	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		감귤		녹두찜쌀죽	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 청국장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유②		크림스파게티②⑤⑥⑩	
열량/단백질		366/18		475/21	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		단감		닭고기죽⑤⑥⑬	
점심		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤⑥⑬		삶은달걀① /보리차	
열량/단백질		397/16		447/20	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		바나나		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
점심		잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
오후간식		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		405/18		405/18	
일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		채소죽		배	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 소고기국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		411/16		396/20	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스킷	
점심		보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		연두부⑤		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		331/18		356/16	
일자		8일(목)차차		9일(금)	
오전간식		달걀죽①		한글날	
점심		차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		한글날	
오후간식		잡채⑤⑥/옥수수차		한글날	
열량/단백질		432/16			
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		배		김가루죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		치즈식빵①②⑤⑥ /우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질		418/18		393/19	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 오리고기구이 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		버터롤①②⑤⑥ /우유②		부추전①⑤⑥	
열량/단백질		455/22		404/19	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		감귤		녹두찜쌀죽	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 청국장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유②		크림스파게티②⑤⑥⑩	
열량/단백질		366/18		475/21	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		단감		닭고기죽⑤⑥⑬	
점심		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤⑥⑬		삶은달걀① /보리차	
열량/단백질		397/16		447/20	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		바나나		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
점심		잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
오후간식		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		405/18		405/18	
일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		채소죽		배	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 소고기국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		411/16		396/20	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스킷	
점심		보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		연두부⑤		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		331/18		356/16	
일자		8일(목)차차		9일(금)	
오전간식		달걀죽①		한글날	
점심		차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		한글날	
오후간식		잡채⑤⑥/옥수수차		한글날	
열량/단백질		432/16			
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		배		김가루죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		치즈식빵①②⑤⑥ /우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질		418/18		393/19	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 오리고기구이 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		버터롤①②⑤⑥ /우유②		부추전①⑤⑥	
열량/단백질		455/22		404/19	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		감귤		녹두찜쌀죽	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 청국장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유②		크림스파게티②⑤⑥⑩	
열량/단백질		366/18		475/21	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		단감		닭고기죽⑤⑥⑬	
점심		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤⑥⑬		삶은달걀① /보리차	
열량/단백질		397/16		447/20	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		바나나		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
점심		잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
오후간식		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		405/18		405/18	
일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		채소죽		배	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 소고기국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		411/16		396/20	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스킷	
점심		보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		연두부⑤		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		331/18		356/16	
일자		8일(목)차차		9일(금)	
오전간식		달걀죽①		한글날	
점심		차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		한글날	
오후간식		잡채⑤⑥/옥수수차		한글날	
열량/단백질		432/16			
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		배		김가루죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		치즈식빵①②⑤⑥ /우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질		418/18		393/19	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 오리고기구이 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		버터롤①②⑤⑥ /우유②		부추전①⑤⑥	
열량/단백질		455/22		404/19	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		감귤		녹두찜쌀죽	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 청국장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유②		크림스파게티②⑤⑥⑩	
열량/단백질		366/18		475/21	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		단감		닭고기죽⑤⑥⑬	
점심		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤⑥⑬		삶은달걀① /보리차	
열량/단백질		397/16		447/20	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		바나나		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
점심		잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
오후간식		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		405/18		405/18	
일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		채소죽		배	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 소고기국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		411/16		396/20	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스킷	
점심		보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		연두부⑤		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질		331/18		356/16	
일자		8일(목)차차		9일(금)	
오전간식		달걀죽①		한글날	
점심		차조밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		한글날	
오후간식		잡채⑤⑥/옥수수차		한글날	
열량/단백질		432/16			
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		배		김가루죽⑤⑥	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		치즈식빵①②⑤⑥ /우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질		418/18		393/19	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 오리고기구이 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		버터롤①②⑤⑥ /우유②		부추전①⑤⑥	
열량/단백질		455/22		404/19	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		감귤		녹두찜쌀죽	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 청국장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유②		크림스파게티②⑤⑥⑩	
열량/단백질		366/18		475/21	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		단감		닭고기죽⑤⑥⑬	
점심		쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤⑥⑬		삶은달걀① /보리차	
열량/단백질		397/16		447/20	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		바나나		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
점심		잡채덮밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
오후간식		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②		치즈롤빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		405/18		405/18	
일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		채소죽		배	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 소고기국⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		411/16		396/20	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식		브로콜리죽		샤인머스킷	
점심		보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무칫국⑤⑥ 소불고기⑤	

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣