

2026년 10월 식단표 (1~2세)

한성치
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meals Management Support Center

● 색으로 표시된 식단은 알레르기 대체식품입니다

발행처 : 시립둔타호수어린이집

일자	이달의식재료			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	"방울토마토"			채소죽	타락죽②	 개천절
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 백김치⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ (달걀탕①⑤⑥) 두부양념찜⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	* 영양사 : 이은서			메밀전③⑤⑥/ (찐고구마)	배/우유②	
열량/단백질	* 식단 유형 : ㉔ 오전죽식형, 1~2세 식단			411/16	401/20	
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)차차	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	어묵죽⑤⑥	달걀죽①	 한글날	누룽지죽
점심		보리밥 하얀찜뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ (달걀탕①⑤⑥) 오리고기조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 당근나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식		찐고구마/우유②	샤인머스켓/우유②	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②
열량/단백질		459/21	436/16	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/ (달걀죽①)	치즈죽②	얼갈이된장죽⑤⑥	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 복어채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 백김치⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑪⑮ 송늬 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②	샤인머스켓/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 ②⑤⑥⑫⑮⑯	버섯죽	두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	오트밀죽②
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	연두부⑤	찐고구마/우유②	생일케이크①②⑤⑥ 배/우유②	과일샐러드①⑤	사과/우유②	골드키위/우유②
열량/단백질	336/16	470/20	529/19	353/14	432/17	511/21
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	우영죽	녹두찜쌀죽	소고기죽⑩	닭고기죽⑤⑥⑮	황태죽①	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ (달걀볶음밥①⑤⑥) 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑩ 백김치⑨	돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑪⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	알감자버터구이②⑤/ 우유②	샤인머스켓/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
	국내산	배추	두부류	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치캔	참살랑수육	완자	미니돈가스	베이컨	맛살
표시	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	명태	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
	원양산	국내산	국내산	국내산	외국산	베트남산

* 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) ⑲참