

2026년 10월 식단표 (12~35개월)

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)							
오전간식		채소죽		배									
점심		현미밥 우거지국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식		메밀전③⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		개천절							
열량/단백질		411/16		396/20									
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
오전간식				브로콜리죽		샤인머스켓		달걀죽①				누룽지죽	
점심		대체공휴일		보리밥 하얀찜뽕국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무찜국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨				닭고기쌀국수⑤⑥⑫ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식				찐고구마/우유②		모듬어묵탕⑤⑥		잡채⑤⑥/옥수수차		한글날		포도/우유②	
열량/단백질				459/21		356/16		432/16				441/22	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		배		김가루죽⑤⑥		샤인머스켓		치즈죽②		단감		시리얼⑤/우유②	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 복어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨		가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 송능 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨		소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨	
오후간식		연근주먹밥⑤⑥		찐단호박 /우유②		잔치국수⑤⑥		한과⑤		연두부⑤		바나나/두유⑤	
열량/단백질		389/15		388/18		402/19		396/17		352/13		426/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오전간식		익힌당근스틱 /플레인요구르트②		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑬⑭		배		두부죽⑤⑥		사과		오트밀죽②	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨		차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식		부추전①⑤⑥		찐고구마 /우유②		들깨수제비⑤⑥		과일샐러드①⑤		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		골드키위/우유②	
열량/단백질		409/19		470/20		359/14		353/14		443/17		511/21	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		감귤		녹두찰삼죽		샤인머스켓		닭고기죽⑤⑥⑫		바나나		미숫가루⑤/우유②	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 사골국⑫ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		돼지고기카레볶음밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 맛살채소조림 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	
오후간식		통밀식빵①②⑤⑥ /우유②		찐감자/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑬		크림스파게티②⑤⑥⑩		삶은달걀① /우유②		방울토마토⑫/두유⑤	
열량/단백질		366/18		404/20		397/16		500/17		398/21		414/20	
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물			
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	러시아	국내산
	참치캔	참살탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	맛살	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣						