

# 2026년 10월 점심 영아 식단표

(영아, 만1-2세)

작성: 영양·운영팀

| 날짜     |                                                    |                                                      |                                             | 1일(목)                                                | 2일(금)                                                |
|--------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                    |                                                      |                                             | 바지락살부추죽⑩                                             | 열무당근죽⑤⑥                                              |
| 점심     |                                                    |                                                      |                                             | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드&드레싱①⑤<br>무생채 | 잡곡밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>안매운마파두부⑤⑥<br>건파래무침⑤⑥<br>백김치⑨       |
| 오후간식   |                                                    |                                                      |                                             | 샤인머스켓+우유②                                            | 시리얼+우유②                                              |
| 열량/단백질 |                                                    |                                                      |                                             | 428/14                                               | 407/13                                               |
| 날짜     | 5일(월)                                              | 6일(화)                                                | 7일(수)                                       | 8일(목)                                                | 9일(금)                                                |
| 오전간식   | 대체 휴일                                              | 누룽지죽                                                 | 우엉들깨죽                                       | 어묵죽⑤⑥                                                | 한글날                                                  |
| 점심     |                                                    | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육당근볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>무생채           | 오므라이스①⑤⑫<br>맑은무채국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑫<br>백김치⑨    | 잡곡밥<br>두부우거지된장국⑤⑥<br>참치채소전①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>무생채    |                                                      |
| 오후간식   |                                                    | 찐고구마+우유②                                             | 키위+우유②                                      | 치즈스틱②⑤+우유②                                           |                                                      |
| 열량/단백질 |                                                    | 456/13                                               | 419/17                                      | 389/18                                               |                                                      |
| 날짜     | 12일(월)                                             | 13일(화)                                               | 14일(수)                                      | 15일(목)                                               | 16일(금)                                               |
| 오전간식   | 누룽지죽                                               | 새우살시금치죽⑨                                             | 크림스프②⑤⑥                                     | 치즈당근죽②                                               | 시래기죽⑤⑥                                               |
| 점심     | 잡곡밥<br>달걀국①<br>소불고기⑤⑥⑫<br>김구이<br>무생채               | 잡곡밥<br>애호박맑은국<br>두부스테이크&소스①⑤⑥⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치⑨  | 안매운김치볶음밥⑤⑥⑨<br>근대맑은국⑤⑥<br>삼색달걀찜①<br>무생채     | 잡곡밥<br>청국장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음⑤⑥<br>깻잎새콤무침<br>백김치⑨        | 잡곡밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>순살삼치구이(찜)⑤⑥<br>버섯콩나물된장무침⑤⑥<br>무생채 |
| 오후간식   | 찐감자+우유②                                            | 단감+우유②                                               | 잼샌드위치①②⑤⑥+우유②                               | 칼국수⑥                                                 | 방울토마토⑫+우유②                                           |
| 열량/단백질 | 416/14                                             | 466/15                                               | 354/10                                      | 429/16                                               | 420/15                                               |
| 날짜     | 19일(월)                                             | 20일(화)                                               | 21일(수)                                      | 22일(목)                                               | 23일(금)                                               |
| 오전간식   | 누룽지죽                                               | 타락버섯죽②                                               | 미역죽⑤⑥                                       | 게살브로콜리죽⑤⑥⑧                                           | 으깬옥수수죽                                               |
| 점심     | 잡곡밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑫<br>오이사와무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>오징어국⑤⑥⑫<br>어묵당근볶음⑤⑥<br>근대된장나물⑤⑥<br>무생채        | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>돈육간장불고기⑤⑥⑩<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>안매운참치김치국⑤⑥⑨<br>두부부침⑤⑥<br>들깨고사리볶음⑤⑥<br>무생채     | 잡곡밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>쇠고기숙주찜⑤⑥⑫<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨      |
| 오후간식   | 찐단호박+우유②                                           | 사과+우유②                                               | 새우야채전①⑤⑥⑨+우유②                               | 머핀①②⑤⑥+우유②                                           | 감귤+우유②                                               |
| 열량/단백질 | 385/17                                             | 406/13                                               |                                             |                                                      | 406/17                                               |
| 날짜     | 26일(월)                                             | 27일(화)                                               | 28일(수)                                      | 29일(목)                                               | 30일(금)                                               |
| 오전간식   | 흑임자죽                                               | 닭가슴살양파죽⑫                                             | 청경채치즈죽②                                     | 쇠고기연근죽⑫                                              | 단호박죽                                                 |
| 점심     | 잡곡밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>무생채          | 잡곡밥<br>들깨토란국⑤⑥<br>메추리알채소볶음①⑤⑥⑫<br>과일요거트샐러드②⑫<br>백김치⑨ | 채소카레덮밥⑤⑥<br>모듬어묵국⑤⑥<br>연두부&양념장⑤⑥<br>무생채     | 잡곡밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨     | 잡곡밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑫<br>닭살채소구이⑤⑥⑫<br>열갈이무침⑤⑥<br>무생채      |
| 오후간식   | 찐고구마+우유②                                           | 샤인머스켓+우유②                                            | 햄채소주먹밥⑤⑥⑩+우유②                               | 바나나+우유②                                              | 물만두⑤⑥⑩+우유②                                           |
| 열량/단백질 | 382/12                                             | 394/13                                               | 407/16                                      | 420/16                                               | 430/18                                               |

원산지 표시

(단위: 열량 kcal, 단백질 g)

| 원산지 표시       | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                                                                                                                          | 콩<br>(두부, 비지, 콩국) | 백김치<br>(배추, 열갈이) |      | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리<br>고기 | 고등어 | 명태<br>(동태) | 오징어 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------|-----|------|-----|----------|-----|------------|-----|
|              | 국산                                                                                                                                                                        | 국산                | 국산               | 국산   | 국산  | 국산   | 국산  | 국산       | 국산  | 러시아        | 국산  |
|              | 어묵                                                                                                                                                                        | 게살                | 떡갈비              | 해물완자 | 참치  | 훈제오리 | 돈까스 | 미트볼      | 햄   | 너비아니       |     |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                   |                  |      |     |      |     |          |     |            |     |