

2026년 10월 죽식 식단표 [1-2세]

일 자	[알레르기 유발 식품 표시]			1(목)	2(금)	3(토)							
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.			소고기숙주죽⑬/채소스틱	아욱된장죽⑤⑥	개천절							
점심	[식단 유의사항] 1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다. 이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다. *석식은 중식의 제공된 열량/단백질에서 간식의 열량 범위 15~20%를 제외한 값			잡채덮밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 백김치 짜먹는요구르트②	백미밥 두부전골⑤⑥ 참나물차돌박이무침⑤⑥⑱ 애호박무침 백깍두기								
오후간식				삶은달걀①/우유②	약밥⑤⑥/우유②/바나나								
열량/단백질				438/23	458/16								
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)							
오전간식	대체휴일	소고기브로콜리죽⑤⑥⑱	치즈양파죽②	닭가슴살새송이버섯죽⑱	한글날	시리얼+우유②⑤							
점심		백미밥 참치미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 백깍두기	김치볶음밥⑤⑨ 송능 소고기찜스테이크⑤⑥②⑱ 치커리유자청무침 백깍두기		오징어덮밥⑤⑥⑰ 부추맑은국 고구마샐러드①⑤ 백김치							
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/보리차/사과	우동⑤⑥	찐감자/우유②		단감							
열량/단백질		410/20	416/16	453/18		373/12							
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)							
오전간식	흰살생선무죽	누룽지죽	치즈배추죽②	소고기오이죽⑱	찹쌀연근죽	플레인요거트②							
점심	백미밥 유부장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 달콤탕⑱ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 백김치	새우살덮밥⑤⑥⑨ 시금치맑은국 표고버섯탕수⑤⑥ 양상추샐러드①⑤⑱ 백깍두기	율무밥 돈육실팍국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백깍두기	채소볶음밥⑤⑥ 들깨무침국 두부부침⑤⑥ 백김치							
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	비빔국수⑤⑥/매실차/단감	애호박채전①⑤⑥/과채주스	찐고구마/우유②	조청유과①②⑤⑥/우유②/포도	굴							
열량/단백질	454/16	421/18	437/17	461/17	435/18	366/12							
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)							
오전간식	감자죽⑤⑥	소고기열갈이죽⑱	치즈달걀죽①②	두부근대죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	두유⑤							
점심	기장밥 김치국⑨ 소고기우영조림⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 백깍두기	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 백깍두기	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑱ 순살삼치구이⑤⑥ 부추겉절이 백김치	치즈볶음밥②⑤ 송능 달걀조림⑤⑥⑮ 파프리카숙주무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감자국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건가지나물⑤⑥ 백김치	소고기소보로덮밥⑤⑥⑱ 썩갠맑은국 해물완자조림①⑤⑥⑨⑰ 백깍두기							
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	새우전①⑤⑥⑨/옥수수차/굴	돈육갯잎주먹밥⑤⑩/오미자차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/배	샤인머스켓							
열량/단백질	443/18	409/18	437/19	413/16	407/15	382/15							
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)							
오전간식	양송이버섯죽	당근스프②	치즈오트밀죽②	흰살생선양배추죽	소고기시금치죽⑱	우유미숫가루②⑤							
점심	백미밥 수제비⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 상추당근채무침 백깍두기	흑미밥 순두부찌개⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 건고구마순나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시래기맑은국 두부스틱①⑤⑥ 백깍두기 방울토마토⑫	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살고등어양념구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 백김치	보름달주먹밥 팽이버섯국⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤ 백김치							
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	잔치국수⑥/샤인머스켓	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	배							
열량/단백질	463/16	415/17	439/21	431/18	450/17	343/11							
원산지표시													
밥	죽	누룽지·송능	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함		
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산				수입산	
김제산	김제산	김제산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	
수산물			농·축산 가공품						수산물 가공품				
오징어	동태	고등어							참치미역국		해물완자조림		
국내산	러시아산	국내산	산							참치캔(다랑어 : 연근해산)		해물완자(오징어 : 국내산)	