

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 ⑧게 ⑨새우			소고기숙주죽⑩/채소스틱	아욱된장죽⑤④	개천절
오전이유식	⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기			소고기죽	두부아욱죽	
점심	⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲갯 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.			잡채덮밥⑤④ 바지락맑은국⑩ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 백김치 짜먹는요구르트②	백미밥 두부전골⑤⑥ 참나물차돌박이무침⑤④⑥ 애호박무침 백깍두기	
오후간식	[식단 유의사항] 1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다. 이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.			삶은달걀①/우유②	약밥⑤⑥/우유②/바나나	
열량/단백질				75/438/23	68/458/16	
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 치즈데이	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		소고기브로콜리죽⑤④⑥	치즈양파죽②	닭가슴살새송이버섯죽⑩	한글날	시리얼+우유②⑤
오전이유식		소고기브로콜리죽	두부양파죽	닭가슴살새송이버섯죽		검은콩죽
점심	대체휴일	백미밥 참치미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯나물⑤④ 백김치	차조밥 된장찌개⑤④ 돈육두루치기⑤④⑩ 배추나물 백깍두기	김치볶음밥⑤⑨ 송편 소고기참스테이크⑤④②⑥ 치커리유자청무침 백깍두기		오징어덮밥⑤④⑦ 부추맑은국 고구마샐러드①⑤ 백김치
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥/보리차/사과	우동⑤④	찐감자/우유②		단감
열량/단백질		71/410/20	68/416/16	68/453/18		85/373/12
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	현살생선무죽	누룽지죽	치즈배추죽②	소고기오이죽⑥	참쌀연근죽	플레인요거트②
오전이유식	현살생선무죽	두부당근죽	애호박배추죽	소고기오이죽	참쌀연근죽	두부죽
점심	백미밥 유부장국⑤④ 삼겹살구이⑩ 오이무침⑤④ 백김치	수수밥 달걀탕⑤ 두부당근조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤④ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤④⑥ 청경채나물⑤④ 백김치	새우살덮밥⑤④⑨ 시금치맑은국 표고버섯탕수⑤④ 양상추샐러드①⑤⑩ 백깍두기	울무밥 돈육실팍국⑤④⑩ 오리주물럭⑤④ 아욱나물⑤④ 백깍두기	채소볶음밥⑤④ 들깨무쌈국 두부부침⑤④ 백김치
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	비빔국수⑤⑥/매실차/단감	애호박채전①⑤⑥/과채주스	찐 고구마/우유②	조청유과①②⑤⑥/우유②/포도	굴
열량/단백질	65/454/16	68/421/18	55/437/17	77/461/17	6/435/18	61/366/12
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 나선유생일	24(토)
오전간식	감자죽⑤④	소고기열갈이죽⑥	치즈달걀죽①②	두부근대죽⑤④	애호박죽⑤④	두유⑤
오전이유식	감자죽	소고기열갈이죽	달걀노른자죽	두부근대죽	미역죽	소고기파프리카죽
점심	기장밥 김치국⑨ 소고기우영조림⑤④⑥ 시금치볶음⑤ 백깍두기	현미밥 아욱된장국⑤④ 돈육양파볶음⑤④⑩ 브로콜리나물⑤④ 백깍두기	백미밥 소고기당면국⑤④⑥ 순살삼치구이⑤④ 부추겉절이 백김치	치즈볶음밥②⑤ 송편 달걀조림⑤④⑤ 파프리카숙주무침⑤④ 백김치	백미밥 들깨미역국 소불고기 잡채 배추김치	소고기소보로덮밥⑤④⑥ 숙갓맑은국 해물완자조림①⑤④⑦⑩ 백깍두기
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	새우전①⑤⑥⑨/옥수수차/굴	돈육깡뚝주먹밥⑤⑩/오미자차	찐 단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	샤인머스켓
열량/단백질	62/443/18	78/409/18	83/437/19	66/413/16	57/530/19	81/382/15
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양송이버섯죽	당근스프②	치즈오트밀죽②	현살생선양배추죽	소고기시금치죽⑥	우유미숫가루②⑤
오전이유식	양송이버섯죽	닭가슴살김가루죽	단호박죽	현살생선양배추죽	소고기시금치죽	달걀노른자배죽
점심	백미밥 수제비④ 돈육콩나물불고기⑤④⑩ 상추당근채무침 백깍두기	흑미밥 순두부찌개⑤ 찜닭⑤④⑤ 건고구마순나물⑤④ 백김치	백미밥 들깨배춧국⑤④ 소고기단호박조림⑤④⑥ 청포묵무침⑤④ 백깍두기	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩②⑥⑩ 시래기맑은국 두부스틱①⑤④ 백깍두기 방울토마토⑩	차조밥 청경채된장국⑤④ 순살고등어양념구이⑤④⑦ 연근조림⑤④ 백김치	보름달주먹밥 팽이버섯국⑤④ 메추리알샐러드①⑤ 백김치
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	잔치국수⑥/샤인머스켓	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	오곡쿠키①②⑤⑥/우유②/사과	배
열량/단백질	57/463/16	67/415/17	64/439/21	64/431/18	80/450/17	88/343/11

원산지표시											
밥	죽	누룽지·송능	배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제 포함
쌀			배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
수산물							수산물 가공품				
오징어		동태		고등어		참치미역국			해물완자조림		
원양어산		원양어산		국내산		참치캔(다랑어 : 대서양산)			해물완자(오징어 : 원양어산)		