

2026년 10월 1~2세 일반형 식단

날짜	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예: 어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): * 이벤트식단 ① 세계음식대이 : 넷째주 수요일			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				견과죽⑭	채소스틱(파프리카) & 떠먹는요구르트②	
점심				흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채달걀찜① 브로콜리숙회 & 참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 옥수수 꽃말살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식	※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			치즈주먹밥②⑤ & 보리차	찐만두⑤⑥⑧ & 요구르트② (9/21감수식단)	
열량/단백질				430/17	440/16	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식				과일(사과) & 우유②	병아리콩죽⑤	우유②
점심		버섯죽	과일(사과) & 우유②	수수밥 부추바지락국⑨⑩ 안매운달볶음탕 ⑤⑥⑤ 열무나물 배추김치⑨		울무밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 양배추겉절이 깍두기⑨
오후간식		치즈카스테라①②⑤⑥ & 우유②	찐단호박 & 우유②	삼색잔치국수⑥		
열량/단백질		417/14	405/16	429/21		316/13
날짜		12(월)	13(화)	14(수)		15(목)
오전간식	과일(포도) & 어린이치즈②	부추된장죽⑤⑥	연두부&양념장⑤⑥	닭죽⑤	채소스틱(당근)& 떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염용) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 오이아채무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부버섯된장국⑤⑥ (9/21감수식단) 유자삼치구이⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 아채소불고기⑤⑥⑬ (9/21감수식단) 당근숙나물⑤ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ & 우유②	사과잼롤케익①②⑤⑥ & 우유②	찐고구마 & 우유②	영양주먹밥⑤ & 메밀차③	부추전①⑤⑥ & 요구르트②(9/21감수식단)	
열량/단백질	405/16	419/15	482/22	413/15	456/18	274/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(바나나) & 우유②	쇠고기채소죽⑬	시리얼&우유②	단호박죽	과일(배) & 우유②	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기미니리볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨묵국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ (9/21감수식단) 배추김치⑨	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 설렁탕&소면⑥⑬ 들기름두부구이&간장 양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기후리가게주먹밥 ⑤⑬ 온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤&우유②	카스테라①②④⑥ & 우유②	찐감자 & 오렌지주스②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩ & 우유②	
열량/단백질	414/12	470/29	451/17	421/15	433/15	342/14
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식대이	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(키위) & 어린이치즈②	자죽⑩	과일(포도) & 어린이치즈②	사과밤죽	채소스틱(오이) & 떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨⑬⑭ (저염) 토마토시금치프리카타타①②⑤⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역된장국⑤⑥ (9/21감수식단) 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 오키노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 비타민과일샐러드②⑪	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 차돌박이숙부볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 가지미조림⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨크림리조또②⑩ 달걀팥국① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥& 우유②	단호박꿀찜 & 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ & 옥수수차	참치아미전①⑥&소시지 (9/21감수식단)	
열량/단백질	436/26	452/16	421/13	428/12	416/19	347/13

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
		배추	고춧가루	연두부	미국산	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	참치 (다랑어)	삼치	코다리 (명태)	오징어
	국내산	국내산	국내산	두부	국내산	국내산				원양산	국내산	러시아산	국내산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요 예) 진미채무침(오징어, 페루산)													

*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요.

예) 진미채우침(오징어 페루산)

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.