



# 2026년 10월 (1~2세) 일반형 I 식단

발행일 : 2026년 9월 18일

자연아이어린이집

| 구분                |  | 1(목)                                                                                                              |  | 2(금)                                                                                                       |  | 3(토) 개천절                                                                            |  |
|-------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식              |  | 찰쌀대추죽<br>백미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>해물완자조림<br>⑤⑥⑦⑩<br>청경채나물<br>깍두기⑨<br>크림소스스파게티<br>②⑥⑩<br>393.3/15.1                      |  | 🍌🍓사과<br>흑미밥<br>순두부백탕⑤<br>오리불고기⑤⑥<br>상추무침⑤⑥<br>(대체: 단배추나물⑤⑥)<br>깍두기⑨<br>약밥⑤⑥<br>우유②<br>421.4/15.6(420/15.6) |  |  |  |
| 점심                |  | <b>&lt;과일간식지원사업 안내&gt;</b><br>진주시농산물유통과에서<br>과일간식지원사업으로<br>제공되는<br>매주 금요일 간식은<br>🍌🍓과일명표시를<br>하였습니다.<br>(예: 🍌🍓바나나) |  |                                                                                                            |  |                                                                                     |  |
| 오후간식              |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                            |  |                                                                                     |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  |                                                                                                                   |  |                                                                                                            |  |                                                                                     |  |
| 일자 / 요일           |  | 5(월) 대체휴무일                                                                                                        |  | 6(화)                                                                                                       |  | 7(수)                                                                                |  |
| 오전간식              |  | 🍓파인애플                                                                                                             |  | 들깨죽<br>백미밥<br>감자양파국⑤⑥<br>생선가스&타르타르<br>소스①⑤⑥<br>깍두기⑨<br>배추김치⑨                                               |  | 🍌🍓굴                                                                                 |  |
| 점심                |  | 현미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈육장독묵이⑤⑥⑩<br>연근깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                 |  | 잔멸치볶음밥⑤⑥<br>근대국⑤⑥<br>야채달걀찜①<br>깍두기⑨                                                                        |  | 🍌🍓단감                                                                                |  |
| 오후간식              |  | 단호박꿀찜<br>우유②                                                                                                      |  | 미나와폴&딸기잼①②⑤⑥<br>(대체: 모닝빵&딸기잼<br>①②⑤⑥)<br>우유②<br>412.3/18.7(415.4/19.2)                                     |  | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨                                        |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  | 416.8/17.1                                                                                                        |  | 378.2/15.8                                                                                                 |  | 415.5/14.4                                                                          |  |
| 일자 / 요일           |  | 12(월)                                                                                                             |  | 13(화)                                                                                                      |  | 14(수)                                                                               |  |
| 오전간식              |  | 🍓사과                                                                                                               |  | 타락죽②                                                                                                       |  | 🍌🍓바나나                                                                               |  |
| 점심                |  | 잡곡밥<br>수제빈국⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                    |  | 백미밥<br>꽃게살된장국⑤⑥⑧<br>안매운마파두부⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                           |  | 치즈달걀비빔밥<br>②⑤⑥⑩<br>복엇국⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                         |  |
| 오후간식              |  | 삶은달걀①<br>우유②<br>423.5/16.3                                                                                        |  | 야채고로케①⑤⑥<br>등글레차<br>434.9/16.4                                                                             |  | 소보로빵①②④⑥<br>우유②<br>418/19.3                                                         |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  | 423.5/16.3                                                                                                        |  | 434.9/16.4                                                                                                 |  | 418/19.3                                                                            |  |
| 일자 / 요일           |  | 19(월)                                                                                                             |  | 20(화)                                                                                                      |  | 21(수)                                                                               |  |
| 오전간식              |  | 🍌멜론                                                                                                               |  | 녹두죽                                                                                                        |  | 🍌방울토마토⑫                                                                             |  |
| 점심                |  | 울무밥<br>청경채맑은국<br>닭가슴살장조림⑤⑥⑩<br>숙주당근나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                  |  | 백미밥<br>시래깃국⑤⑥<br>돈불고기⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                              |  | 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>쇠고기탕국⑤⑥<br>오이된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                           |  |
| 오후간식              |  | 파프리카주먹밥⑤⑥<br>요구르트②<br>391.7/17.2                                                                                  |  | 어묵바⑤⑥<br>매실차<br>427.9/18                                                                                   |  | 시리얼⑤<br>우유②<br>402.9/13.9                                                           |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  | 391.7/17.2                                                                                                        |  | 427.9/18                                                                                                   |  | 402.9/13.9                                                                          |  |
| 일자 / 요일           |  | 26(월)                                                                                                             |  | 27(화)                                                                                                      |  | 28(수)                                                                               |  |
| 오전간식              |  | 🍌바나나                                                                                                              |  | 돼지고기야채죽⑩                                                                                                   |  | 🍌키위                                                                                 |  |
| 점심                |  | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠고기파인애플볶음<br>⑤⑥⑩<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                            |  | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>새우살케첩조림<br>⑤⑥⑦⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                        |  | 짜장밥⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>꽃맛살무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨                                           |  |
| 오후간식              |  | 곡물바⑤<br>플레인요거트②<br>428.2/13.2                                                                                     |  | 늪은호박전⑤⑥<br>보리차<br>383.6/18.7                                                                               |  | 카스텔라①②⑤⑥<br>우유②<br>431.2/14.1                                                       |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  | 428.2/13.2                                                                                                        |  | 383.6/18.7                                                                                                 |  | 431.2/14.1                                                                          |  |
| 일자 / 요일           |  | 30(금)                                                                                                             |  | 31(토)                                                                                                      |  |                                                                                     |  |
| 오전간식              |  | 🍌🍓사과                                                                                                              |  | 수수밥<br>빼어난돈육감자탕<br>⑤⑥⑩<br>스크램블에그①⑤<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨<br>롤빵①②⑤⑥<br>우유②<br>416.3/18.7                        |  | 🍌🍓사과                                                                                |  |
| 점심                |  | 찰쌀밥<br>숙갓어묵국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                      |  | 백미밥<br>쇠고기샤브국⑤⑥⑩<br>두부구이&양념장<br>⑤⑥<br>무나물<br>배추김치⑨                                                         |  | 잡채덮밥⑤⑥<br>안매운김치국⑨<br>깍두기⑨<br>굴                                                      |  |
| 오후간식              |  | 🍌🍓찐감자<br>우유②<br>398.8/18.7                                                                                        |  | 물만두&양념장<br>⑤⑥⑩<br>407/16                                                                                   |  | 양갱<br>매일차③<br>379.7/13.1                                                            |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  | 398.8/18.7                                                                                                        |  | 407/16                                                                                                     |  | 379.7/13.1                                                                          |  |
| 일자 / 요일           |  | 30(금)                                                                                                             |  | 31(토)                                                                                                      |  |                                                                                     |  |
| 오전간식              |  | 🍌🍓사과                                                                                                              |  | 수수밥<br>빼어난돈육감자탕<br>⑤⑥⑩<br>스크램블에그①⑤<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨<br>롤빵①②⑤⑥<br>우유②<br>416.3/18.7                        |  | 🍌🍓찐감자<br>우유②<br>398.8/18.7                                                          |  |
| 점심                |  | 찰쌀밥<br>숙갓어묵국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                      |  | 백미밥<br>쇠고기샤브국⑤⑥⑩<br>두부구이&양념장<br>⑤⑥<br>무나물<br>배추김치⑨                                                         |  | 잡채덮밥⑤⑥<br>안매운김치국⑨<br>깍두기⑨<br>굴                                                      |  |
| 오후간식              |  | 🍌🍓찐감자<br>우유②<br>398.8/18.7                                                                                        |  | 물만두&양념장<br>⑤⑥⑩<br>407/16                                                                                   |  | 양갱<br>매일차③<br>379.7/13.1                                                            |  |
| 영량(kcal) / 단백질(g) |  | 398.8/18.7                                                                                                        |  | 407/16                                                                                                     |  | 379.7/13.1                                                                          |  |

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

| <원산지 표시> |        |         |     |     |         |        |           |         |         |         |     | *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요. |     |      |     |
|----------|--------|---------|-----|-----|---------|--------|-----------|---------|---------|---------|-----|---------------------------|-----|------|-----|
| 쌀        |        |         |     | 콩   |         |        |           | 소고기     |         |         |     | 육류                        |     |      |     |
| 밥        | 죽      | 찰쌀      | 현미  | 흑미  | 두부      | 순두부    | 연두부       | 한우      | 육우      | 젓소      | 수입산 | 돼지고기                      | 닭고기 | 오리고기 |     |
| 국내산      | 국내산    | 국내산     | 국내산 | 국내산 | 산       | 국내산    | 국내산       | 국내산     | 산       | 산       | 산   | 산                         | 국내산 | 국내산  | 국내산 |
| 수산물이공품   |        |         |     |     |         |        |           |         |         |         |     |                           |     |      |     |
| 배추       | 고춧가루   | 꽃게      | 전복  | 고등어 | 해물완자    | 생선가스   | 참치        | 어묵바     | 꽃맛살     | 어묵      |     |                           |     |      |     |
| 국내산      | 국내산    | 국내산     | 국내산 | 국내산 | 오징어:원양산 | 명태:원양산 | 가다랑어: 원양산 | 명태: 원양산 | 명태: 원양산 | 명태: 원양산 |     |                           |     |      |     |
| 식육가공품    |        |         |     |     |         |        |           |         |         |         |     |                           |     |      |     |
| 베이컨      | 너비아니   |         |     |     |         |        |           |         |         |         |     |                           |     |      |     |
| 돼지: 국내산  | 소: 국내산 | 돼지: 국내산 |     |     | 산       |        | 산         |         | 산       |         | 산   |                           | 산   |      | 산   |



| *원산지 표시 품목은 식단안내서를 참고해 주세요.                                         |        |         |     |     |          |         |     |           |         |         |    |         |   |      |     |      |
|---------------------------------------------------------------------|--------|---------|-----|-----|----------|---------|-----|-----------|---------|---------|----|---------|---|------|-----|------|
| <div> <div>쌀</div> <div>콩</div> <div>소고기</div> <div>육류</div> </div> |        |         |     |     |          |         |     |           |         |         |    |         |   |      |     |      |
| 밥                                                                   | 죽      | 찰쌀      | 현미  | 흑미  |          | 두부      | 순두부 | 연두부       | 한우      | 육우      | 젓소 | 수입산     |   | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
| 국내산                                                                 | 국내산    | 국내산     | 국내산 | 국내산 | 산        | 국내산     | 국내산 | 국내산       | 국내산     | 산       | 산  | 산       | 산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  |
| <div> <div>배추김치</div> <div>수산물</div> <div>수산물가공품</div> </div>       |        |         |     |     |          |         |     |           |         |         |    |         |   |      |     |      |
| 배추                                                                  | 고춧가루   | 꽃게      | 전복  | 고등어 | 해물완자     | 생선까스    |     | 참치        | 어묵바     | 꽃맛살     |    | 어묵      |   |      |     |      |
| 국내산                                                                 | 국내산    | 국내산     | 국내산 | 국내산 | 오징어: 원양산 | 명태: 원양산 |     | 가다랑어: 원양산 | 명태: 원양산 | 명태: 원양산 |    | 명태: 원양산 |   |      |     |      |
| <div> <div>식육가공품</div> </div>                                       |        |         |     |     |          |         |     |           |         |         |    |         |   |      |     |      |
| 베이컨                                                                 |        | 너비아니    |     |     |          |         |     |           |         |         |    |         |   |      |     |      |
| 돼지: 국내산                                                             | 소: 국내산 | 돼지: 국내산 | 산   |     |          | 산       |     | 산         |         |         | 산  |         |   | 산    |     | 산    |



| 쌀         |     | 콩   |     | 소고기    |     |    |     | 육류   |     | 배추김치 |      |
|-----------|-----|-----|-----|--------|-----|----|-----|------|-----|------|------|
| 밥         | 두부  | 한우  | 육우  | 젓소     | 수입산 |    |     | 돼지고기 | 닭고기 | 배추   | 고춧가루 |
| 국내산       | 국내산 | 국내산 | 산   | 산      | 산   | 산  | 산   | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산  |
| 식육·수산물가공품 |     |     |     |        |     |    |     |      |     |      |      |
| 명태포       |     | 돈까스 |     | 햄박스테이크 |     |    |     | 동그랑땡 |     |      |      |
| 명태:       | 원양산 | 돼지: | 국내산 | 돼지:    | 국내산 | 소: | 국내산 | 돼지:  | 국내산 | 산    | 산    |