

2026년 10월 식단표
(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담당: 윤지향 영양사
▶발행일: 2026. 9. 22.
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				채소죽	사과 떠먹는요거트 ②	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	꼬마김밥 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 배추된장국 ⑤⑥ 토마토샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 동글레차		
열량(Kcal)/단백질(g)				429/19.7	438.8/11.7	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체공휴일	떠먹는요거트 ②	흑임자죽	치즈쌀죽 ②	한글날	식혜
점심		꼬마김밥 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 무된장국 ⑤⑥ 사과샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑨⑫ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑫ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 참치채소전 ①⑤⑥ 포도 깍두기 ⑨
오후간식		편고구마 식혜	포도 마시는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		
열량(Kcal)/단백질(g)		422.7/11.8	429.9/14.9	397.8/16.4		271.5/10.3
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	두부죽 ⑤	찐죽 ⑫	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑫	우유 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑫ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑫ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑫ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	편감자 우유 ②	사과 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	424.1/19.2	407.7/16.6	405.4/16.2	424.5/22.5	429.6/17.3	303.8/9.3
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	전복죽 ⑫	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	현살생선죽	우유 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우노타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑫ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑫ 오징어통그랑뎡 ①⑤⑥⑫ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑫ 애호박된장국 ⑤⑥ 두부지짐 ⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	편고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 감귤	
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	432.5/17.2	447.7/15.4	447.8/17.1	407.8/16.1	314.2/15.4
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑫	우유 ②
점심	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 동그랑뎡 ①⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기 ⑨	기장밥 현살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑫ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 애호박된장국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	편감자 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	388.9/14.5	409.5/17.7	390.6/16.1	416.7/17.3	422.2/20	347.3/16.1
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	산	산	산	산	산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬	국·죽				
	산()	산()	산	산	산	산
	수산물					
	고등어	오징어	전복	현살생선(명태)		
	산	산	산	산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(산)	다랑어(산)	돼지고기(산)	오리고기(산)		
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함						
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					

식단안내문

• 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

**1일 제공 기준

• 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

• 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기
수산물(20종)						
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세		

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

• 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱		⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시					
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		잣						

▶ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

• 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

• 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.