

2026년 10월 식단표 (1-2세 죽식형)

- ▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
- ▶담당: 김현지 영양사
- ▶발행일: 2026. 9. 18.
- ▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]
오전간식				채소죽	조갯살죽 ⑱
점심				보리밥 단호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물 배추김치 ⑨
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 동글레차	사과(특) 떠먹는요거트 ②(특)
열량(Kcal)/단백질(g)				438/19.6	436.1/22.8
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식				치즈쌀죽 ②	한글날
점심	대체공휴일			기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	편고구마(특) 식혜(특)			포도(특) 떠먹는요거트 ②(특)	
열량(Kcal)/단백질(g)	371.8/13.9			417.6/16.6	
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	두부죽 ⑤	갯죽 ⑩	전복채소죽 ㉞(특)	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑯
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	편감자(특) 우유 ②(특)	사과(특) 우유 ②(특)	모닝빵 ①②⑤⑥(특) 두유 ⑤(특)	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②(특)	감(특) 마시는요거트 ②(특)
열량(Kcal)/단백질(g)	424.1/19.2	407.7/16.6	405.2/18.5	424.5/22.5	429.6/17.3
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	전복죽 ⑱	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑯ 해물종그랑뎡 ①⑤⑥⑨⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나(특) 떠먹는요거트 ②(특)	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥(특) 우유 ②(특)	편고구마(특) 우유 ②(특)	햇케이크 ①②⑤⑥ 감귤
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	432.5/17.2	447.7/15.4	450.4/15.1	407.8/16.1
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑮
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑯ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 두부된장국 ⑤⑥ 소콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	사인머스켓(특) 검은콩두유 ⑤(특)	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱	편감자 우유 ②(특)
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/18.1	412.4/18.3	390.6/16.1	413.8/16.7	422.2/20
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	원양산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찰쌀 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) ㉞㉟ ※ ㉞아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				