

# 2026년 9월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

| 1주차            |                                                                                   | 1(화)                                                        | 2(수)                                                                 | 3(목)                                                                                           | 4(금)♥생일식단♥                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 오전간식           |                                                                                   | 경기도과일(포도)                                                   | 신선과일(사과)                                                             | 크림스프&크루통2,5,6                                                                                  | 신선과일(멜론)                                                     |
| 점심             |  | 수수밥<br>들깨무채국<br>쇠고기두부조림<br>5,6,16,18<br>새송이버섯무침5,6<br>백각두기9 | 백미밥<br>시래기된장국5,6<br>돼지고기당근볶음5,6,10<br>그린샐러드5,6<br>백각두기9              | 기장밥<br>콩나물국5<br>쇠고기채소볶음5,6,16<br>상추무침5,6<br>백각두기9                                              | 백미밥<br>쇠고기미역국5,6,16<br>쇠고기잡채5,6,16<br>콩나물무침<br>백각두기9         |
| 오후간식<br>열량/단백질 |                                                                                   | 치즈스틱1,2,5,6<br>465/18                                       | 유부초밥5,6,보리차<br>454/17                                                | 새우살채소전1,5,6,9<br>478/21                                                                        | 뽕우유카스텔라1,2,5,6,우유2<br>528/22                                 |
| 원산지 표기         |                                                                                   | 두부(콩): 국내산<br>• 쇠고기: 국내산 한우                                 | 돼지고기: 국내산                                                            | • 쇠고기: 국내산 한우                                                                                  | • 쇠고기: 국내산 한우<br>닭고기: 국내산                                    |
| 2주차            | 7(월)                                                                              | 8(화)                                                        | 9(수)                                                                 | 10(목)                                                                                          | 11(금)                                                        |
| 오전간식           | 경기도과일(포도)                                                                         | 쇠고기채소죽16                                                    | 유아치즈2,당근주스                                                           | 양송이크림스프2.6                                                                                     | 신선과일(토마토12)                                                  |
| 점심             | 백미밥<br>우거지된장국5,6<br>돼지고기호박볶음5,6,10,18<br>잔멸치양파조림5,6<br>백각두기9                      | 흑미밥<br>들깨미역국5,6<br>흰살생선전1,5,6<br>브로콜리숙회&드레싱1,5,6<br>백각두기9   | 돼지고기오므라이스1,5,10<br>두부호박된장국5,6<br>오이나물5<br>백각두기9<br>신선과일(바나나)         | 차조밥<br>어묵국5,6<br>쇠고기연근조림5,6,16<br>콩나물무침5<br>백각두기9                                              | 백미밥<br>아욱두부된장국5,6<br>치킨가스&소스1,5,6,15<br>매실청양상추무침5,6<br>백각두기9 |
| 오후간식<br>열량/단백질 | 뽕(우유식빵2,5,6&쥬),우유2<br>451/20                                                      | 토마토소스스파게티<br>2,5,6,10,12,15,16,18<br>531/21                 | 찐만두1,2,5,6,10,15,16,18<br>475/23                                     | 김가루주먹밥<br>510/22                                                                               | 찐(군)고구마,우유2<br>451/19                                        |
| 원산지 표기         | 돼지고기: 국내산                                                                         | 닭고기: 국내산<br>흰살생선(동태): 국내산<br>돼지고기: 국내산                      | 돼지고기: 국내산                                                            | • 쇠고기: 국내산 한우                                                                                  | 두부(콩): 국내산<br>닭고기: 국내산                                       |
| 3주차            | 14(월)                                                                             | 15(화)                                                       | 16(수)                                                                | 17(목)                                                                                          | 18(금)                                                        |
| 오전간식           | 경기도과일(복숭아)                                                                        | 브로콜리치즈죽2                                                    | 신선과일(토마토12),우유2                                                      | 감자우유죽2                                                                                         | 씨리얼5,6,우유2                                                   |
| 점심             | 백미밥<br>새우살양파국9<br>찜닭5,6,15<br>느타리버섯무침5<br>백각두기9                                   | 기장밥<br>두부된장국5,6<br>돼지고기숙주볶음5,6,10<br>김자반5<br>백각두기9          | 쇠고기카레라이스<br>2,5,6,12,15,16,18<br>콩나물국5<br>두부부침5<br>백각두기9<br>신선과일(멜론) | 수수밥<br>두부새우젓국5,9<br>미니돈가스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>브로콜리숙회&드레싱1,5,6<br>백각두기9                     | 백미밥<br>들깨미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>상추무침5,6<br>백각두기9            |
| 오후간식<br>열량/단백질 | 뽕(프렌치토스트1,2,5,6),우유2<br>472/22                                                    | 쇠고기연근전1,5,6,16<br>475/23                                    | 유아치즈2,토마토주스<br>455/20                                                | 잔멸치채소주먹밥5,6<br>500/21                                                                          | 찐(군)단호박,두유5<br>486/18                                        |
| 원산지 표기         | 닭고기: 국내산                                                                          | 돼지고기: 국내산<br>• 쇠고기: 국내산 한우                                  | • 쇠고기: 국내산 한우<br>두부(콩): 국내산                                          | 두부(콩): 국내산<br>돼지고기: 국내산                                                                        | • 쇠고기: 국내산 한우                                                |
| 4주차            | 21(월)                                                                             | 22(화)                                                       | 23(수)                                                                | 24(목)                                                                                          | 25(금) 추석                                                     |
| 오전간식           | 신선과일(바나나)                                                                         | 단호박죽                                                        | 마시는요거트2                                                              |                                                                                                |                                                              |
| 점심             | 백미밥<br>두부배춧국5<br>돼지고기채소볶음5,6,10<br>오이나물5<br>백각두기9                                 | 차조밥<br>황태두부국5,6<br>오리로스구이<br>호박나물5<br>백각두기9                 | 백미밥<br>들깨수제비국5,6<br>고등어구이5,6,7<br>양배추코울슬로1,5<br>백각두기9                |                                                                                                |                                                              |
| 오후간식<br>열량/단백질 | 뽕(핑거버레드1,2,5,6),우유2<br>506/16                                                     | 쇠고기볶음우동5,6,16<br>478/18                                     | 찐(군)감자,보리차<br>482/19                                                 |                                                                                                |                                                              |
| 원산지 표기         | 두부(콩): 국내산<br>돼지고기: 국내산                                                           | 오리고기: 국내산<br>• 쇠고기: 국내산 한우                                  | 고등어: 국내산                                                             |                                                                                                |                                                              |
| 5주차            | 28(월)                                                                             | 29(화)                                                       | 30(수)                                                                |           |                                                              |
| 오전간식           | 신선과일(사과)                                                                          | 쇠고기채소죽16                                                    | 미숫가루5,6,우유2                                                          |                                                                                                |                                                              |
| 점심             | 백미밥<br>새우살묵국5,6,9<br>돼지고기당근볶음5,6,10<br>김자반5<br>백각두기9                              | 흑미밥<br>두부된장국5,6<br>간장닭불고기5,6,15<br>양배추나물5<br>백각두기9          | 백미밥<br>청경채두부국5,6<br>떡갈비구이5,6,10,16<br>숙주나물<br>백각두기9                  |                                                                                                |                                                              |
| 오후간식<br>열량/단백질 | 뽕(마들렌1,2,5,6),우유2<br>471/21                                                       | 씨리얼5,6,우유2<br>471/19                                        | 순살닭튀김1,2,5,6,15<br>499/23                                            |                                                                                                |                                                              |
| 원산지 표기         | 돼지고기: 국내산                                                                         | • 쇠고기: 국내산 한우<br>닭고기: 국내산                                   | 돼지고기: 국내산<br>• 쇠고기: 국내산 한우<br>닭고기: 국내산                               |                                                                                                |                                                              |
| 원산지 표기         | 쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)<br>국내산                                                           | 김치<br>배추<br>소금(권장)<br>국내산                                   | 알레르기<br>유발식품                                                         | ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳자 |                                                              |