

2026년

영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	1(화)	2(수)	3(목) 생일식단	4(금)	5(토)
오전간식	고구마죽	마시멜로떡2	만화떡국	신선과일(포도)	
점심	수수밥 들깨무채국 쇠고기마파두부조림 5,6,16,18 새송이버섯무침5,6 백김치9(백깍두기9) 치즈스틱1,2,5,6 465/18 두부(콩): 국내산 *쇠고기: 국내산(한우)	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9) 유부초밥5,6,보리차 454/17 돼지고기: 국내산	백미밥 쇠고기마역국5,6,16 치킨가스&소스1,5,6,15 양배추코울슬로1,5 백깍두기9(백김치9) 케이크1,2,5,6,우유2 528/22 *쇠고기: 국내산(한우) 닭고기: 국내산	백미밥 맑은닭개장5,6,15 고등어조림5,6,7 청경채나물 백깍두기9(백김치9) 백우유(스탈라1,2,5,6),우유2 456/22 닭고기: 국내산 고등어: 국내산	
오후간식	열량/단백질	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	경기도과일(포도)	참살채소죽15	유아치즈2,치즈부스12	만화떡국1,2	신선과일(포도12)
점심	백미밥 우거지된장국5,6 돼지고기호박볶음5,6,10,18 잔멸치양파조림5,6 백깍두기9(백김치9)	흑미밥 미역국5,6 흰살생선전1,5,6 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백김치9(백깍두기9)	돼지고기오므라이스1,5,10 게살유부국5,6,8 오이나물5 백김치9(백깍두기9) 신선과일(바나나)	차조밥 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 콩나물무침5 백김치9(백깍두기9)	백미밥 아욱두부된장국5,6 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)
오후간식	열량/단백질	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)★가을운동회★
오전간식	경기도과일(동송이)	브로콜리채소죽2	신선과일(포도12),우유2	장자우유죽2	짜리연5,6,우유2
점심	백미밥 새우살양파국9 찜닭5,6,15 느타리버섯무침5 백김치9(백깍두기9)	기장밥 달걀부추국1 돼지고기숙주볶음5,6,10 김구이5 백김치9(백깍두기9)	백미밥 들깨수제비국5,6 고등어구이5,6,7 양배추코울슬로1,5 백깍두기9(백김치9)	수수밥 두부새우젓국5,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 배추나물 백깍두기9(백김치9) 잔멸치채소주먹밥5,6	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)
오후간식	열량/단백질	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기
4주차	21(월)	22(화)	23(수)		
오전간식	신선과일(파파야)	고구마채소죽2	마시멜로떡2		
점심	백미밥 두부배춧국5 돼지고기수육5,6,10 오이나물5 백깍두기9(백김치9)	차조밥 황태국5,6 오리로스구이 호박나물5 백김치9(백깍두기9)	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 콩나물국5 브로콜리두부무침5 백김치9(백깍두기9) 신선과일(딸果)	수수밥 두부새우젓국5,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 배추나물 백깍두기9(백김치9) 잔멸치채소주먹밥5,6	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)
오후간식	열량/단백질	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기
5주차	28(월)	29(화)	30(수)		
오전간식	경기도과일(사과)	쇠고기채소죽16	마시멜로떡5,6,우유2		
점심	백미밥 새우살맛국5,6,9 돼지고기당근볶음5,6,10 김자반5 백김치9(백깍두기9)	흑미밥 호박된장국5,6 간장닭불고기5,6,15 양배추나물5,6 백깍두기9(백김치9)	백미밥 청경채유부국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 숙주나물 백깍두기9(백김치9)	※안내사항※ *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리됩니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공됩니다. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공됩니다. *「경기도 어린이 건강과일」사업은 계속 제공되고 있습니다.	
오후간식	열량/단백질	원산지 표기	원산지 표기		
원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기		
원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	*쌀,흑미,보리,수수,기장 등 잡곡류는 한 살림 국내산 제품을 사용합니다. *야채,과일은 친환경 또는 국내산 제품을 사용합니다. *쇠고기,돼지고기,닭고기, 생선류는 국내산 제품을 사용합니다.	
원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기		
원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기	원산지 표기		

알레르기 유발식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫도마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑳참치
▶③야생산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
▶식품알레르기 유발물질은 열에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으나, 표시사항을 꼭 확인해주세요.