



2026년 10월 건강식단

<0~2세>

날짜	월	화	수	목	금
날짜					2 생일잔치♡
오전간식					★바나나+우유②
점심					쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤
오후간식					꼬마주먹밥 +동글레차
열량(kcal)/단백질(g)					478/22
원산지 표시					두부(콩): 국내산 고등어:노르웨이산
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체휴일	★건강과일 샤인머스켓	연두부죽⑤	시리얼+우유②	한글날
점심		쌀밥/백김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑧	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜	
오후간식		★사과잡스빙①②⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	★바나나+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		519/20	432/16	560/25	
원산지 표시		돼지고기:국내산	연두부(콩): 국내산 ★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	★건강과일 샤인머스켓	옥수수스프②⑥	강낭콩죽⑤	떠먹는요거트②	느타리버섯죽
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑩	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 오징어완자전①⑤⑥⑨⑩ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소두부조림 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은쇠고기뭇국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑧ 오이나물⑤
오후간식	★찐고구마+우유②	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥+보리차	찐단호박+동글레차
열량(kcal)/단백질(g)	478/17	403/15	530/23	421/19	478/19
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	오리고기:국내산	오징어:외국산 칠레		★쇠고기:국내산 한우
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	★건강과일 배	땅콩죽④	★고구마죽	★바나나+우유②	순두부죽⑤
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑩⑩ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/★백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨
오후간식	찐감자+우유②	찐단호박+메밀차③	찐빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥+결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	421/19	410/16	432/14	512/22	534/23
원산지 표시	동태(명태):외국산 러시아 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산		순두부(콩):국내산
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	★건강과일 샤인머스켓	당근치즈죽②	누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑩
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선(★타르타르)①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑧ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/★백김치 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토마토스프①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ +보리차	찐단호박+우유②	카스텔라①②⑥+동글레차	찐고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	430/19	426/17	502/20	435/16	549/23
원산지 표시	닭고기:국내산	동태포(명태):외국산 러시아	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우	
★10월의 제철식품	단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯				쌀(백미) 배추김치(백김치) 밥, 죽, 누룽지 배추 고춧가루 국내산 국내산 국내산 중국산 – 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 – 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 구분표시
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				