

2026년 10월 이유식단 (후기)

(금 사) 어린이집

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일 자 (요일)	▶ 후기(9~11개월)			1 (목)	2 (금)	3 (토)	
오 전	 [식 품 알 레 르 기 유 발 물 질 표 기] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				아욱죽	바나나죽	쌀과자⑤⑥, 보리차
점 심					닭살양파무른밥⑮	쇠고기배추무른밥⑯	닭살우엉무른밥⑮
오 후					아기치즈②	떠먹는요구르트②	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)					243.6/10.5	284.1/9.9	240.6/9.9
일 자 (요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)	
오 전	개천절 대체공휴일	근대사과죽	열무애호박죽	양배추무죽	한글날	쌀과자⑤⑥, 동굴레차	
점 심		두부양상추무른밥⑤	노른자당근무른밥①	쇠고기가지무른밥⑯		쇠고기애호박무른밥⑯	
오 후		으깬감자, 동굴레차	아기치즈②	떠먹는요구르트②		아기두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)		239.1/6.1	282.2/8.5	274.2/10.0		255.3/8.9	
일 자 (요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)	
오 전	당근기장죽	채소죽	사과브로콜리죽	참쌀누룽지죽	배추차조죽	쌀과자⑤⑥, 보리차	
점 심	노른자참나물무른밥①	닭살시금치무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤	노른자파프리카무른밥①	쇠고기부추무른밥⑯	노른자고구마무른밥①	
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	아기쌀국수⑯	으깬고구마, 보리차	같은과일(배)	아기두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	256.2/7.0	242.0/10.2	280.7/9.8	388.4/8.1	249.7/7.8	291.3/8.1	
일 자 (요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)	
오 전	치즈죽②	감자흑미죽	청경채죽	흑임자죽	아욱현미죽	쌀과자⑤⑥, 동굴레차	
점 심	두부피망무른밥⑤	노른자양파무른밥①	쇠고기무무른밥⑯	두부사과무른밥⑤	노른자오이무른밥①	두부단호박무른밥⑤	
오 후	으깬바나나, 보리차	떠먹는요구르트②	무른당근스틱	아기치즈②	자른과일(오렌지)	아기두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	253.2/6.9	306.2/9.3	231.6/7.5	245.1/7.8	263.1/7.1	238.4/7.1	
일 자 (요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)	
오 전	당근미역죽	고구마죽	차조애호박죽	양배추죽	시금치흑미죽	쌀과자⑤⑥, 보리차	
점 심	쇠고기버섯무른밥⑯	두부배추무른밥⑤	노른자연근무른밥①	두부무무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮	노른자무무른밥①	
오 후	떠먹는요구르트②	같은과일(사과)	아기치즈②	으깬감자, 보리차	자른과일(귤)	아기두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	273.4/10.1	261.2/5.5	287.6/8.7	284.5/7.9	231.3/8.9	278.0/8.0	

- ▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량 - 후기) 열량 : 268.9kcal, 단백질 : 8.4g
- ▶ 이유식단은 '일반형 식단(1-2세)'의 식단을 참고하여 구성하였습니다.
- 죽식형 식단을 사용하시는 경우, 영아가 섭취 가능한 범위 내에서 죽식형 식단 오전간식과 동일한 죽으로 제공하셔도 됩니다.
- ▶ [후기(9~11개월) 이유식단에 대한 안내]
1. 이유식 후기 식단은 유아의 발달 상황에 따라 완료기(12~15개월) 식단으로 사용할 수 있습니다.
 2. 수저 사용으로 스스로 먹는 습관이 형성될 수 있도록 도와주시기 바랍니다.
 3. 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 한우	닭고기	수산물			콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산	국내산	산	산	산	국내산

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 닭살갓잎볶음⑤⑥⑬	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬	닭살우영볶음밥⑤⑥⑬ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		♡	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)	우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	숙주무침 깍두기⑨	
오후간식		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣	가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2	439.0/19.1

일자/(요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수) 저당Day	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	 개천절 대체공휴일	●바나나,우유②	미숫가루우유②⑤	♡들기름양파무죽	한글날	칼슘두유⑤
점심		돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드저당 소스⑫ 배추김치⑨	현미참쌀밥 두부새우전국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑯ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		✓어묵탕⑤⑥	●찐감자,동굴레차	★찐빵⑤⑥,우유②		유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		394.9/19.8	391.3/14.0	485.9/17.1		444.6/16.0

일자/(요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수) 저염Day	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 마시는요구르트②	●사과,우유②	채소죽	참쌀누룽지죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부찜국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 ♡★새우살몹국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배추국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,보리차	★쇠고기쌀국수⑬	♣★프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	●고구마맛탕⑤,우유②	★카스텔라①②⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	453.6/21.1	413.7/15.2	425.5/18.0	438.0/16.2	441.0/14.6	440.9/12.7

일자/(요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수) 생 일	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나,우유②	●당근스틱, 마시는요구르트②	●제철과일(바나나)	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 ✓숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	♡쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (두부)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리(유자청)무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빳국⑥ 계란장조림 ①⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	★백미밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑯ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	●찐단호박,동굴레차	케이크①②⑥,우유②	연두부+소스⑤,우유②	치즈빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	394.5/12.9	441.3/15.7	450.4/15.5	420.9/15.2	404.4/16.9

일자/(요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수) 저염Day	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	●감,우유②	고구마죽	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기스타리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♡★우나물 배추김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온국수③⑤⑥	파프리카볶음밥⑤,보리차	(요거트)과일샐러드②, 우유②	●찐감자,우유②	밤식빵①②⑥,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	447.6/15.3	402.9/15.7	406.0/16.1	441.6/16.1	470.0/18.5

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ **[대체메뉴]**와 **[칼로메뉴]**는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자
(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
							배추	고춧가루
국내산		한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산물가공식품류		식육가공품					
삼치:국내산	어묵(연육65% 원양산):국내가공		너비아니:국내산(돼지고기), 훈제오리:국내산 무항생제, 미트볼:국내산(돼지고기+닭고기)					

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



■ 식용불가
■ 식용가능

1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

