

2026년 10월 이유식단 후기

성일어린이집

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 ⑧계 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	닭살얼갈이무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤	노른자파프리카무른밥①	쇠고기부추무른밥⑯	노른자고구마무른밥①
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	아기쌀국수⑯	으깬고구마,보리차	갈은배	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	자른오렌지	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	두부양배추무른밥⑤	노른자연근무른밥①	두부무무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮	노른자무무른밥①
오 후	떠먹는요구르트②	갈은사과	아기치즈②	으깬감자,보리차	자른굴	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.
 즉식형 식단을 사용하시는 경우, 영아가 섭취 가능한 범위 내에서 즉식형 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	-	국내산

2026년 10월 식단표

1~2세

성일어린이집

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)
오전간식	▶ 원산지 표시	●	신선 간식	아욱죽	●바나나
점심	10/6 너비아니 (닭고기:국내산. 돼지고기:국내산)	★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 달걀찜볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 숙주무침 깍두기⑨
	10/19 훈제오리 (국내산)	♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)		
	10/22 두부 스테이크 (대두:외국산)	✓	원산지 표기 주의 메뉴		
오후간식	10/27 미트볼 (닭고기:국내산)	✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣	가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2

일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)
오전간식		미숫가루우유②⑤	●배,우유②	♥들기름양파무죽	
점심	개천절 대체공휴일	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑩ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미참쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	한글날
오후간식		●찐감자,동굴레차	✓어묵탕⑤⑥	★찐빵⑤⑥,우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		391.3/14.0	394.9/19.8	485.9/17.1	

일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저당Day	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오전간식	●바나나	채소수프②	●사과,우유②	참쌀누룽지죽	●배
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저당 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥★새우살묵국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 돼지고기소보로볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥,모닝빵①②⑥, 우유②	♣★팬케이크①②⑤⑥, 우유②	★쇠고기쌀국수⑩	●찐고구마,우유②	★카스텔라①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	465.6/14.9	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.0/14.6

일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오전간식	●바나나,우유②	시리얼,우유②	●당근스틱, 요구르트②	흑임자죽	●오렌지
점심	백미밥 ✓숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 저당 돼지고기무장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빫국⑥ ✓두부스테이크,소스 ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	★백미밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●찐단호박,동굴레차	삶은달걀①,우유②	치즈빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	419.6/13.6	394.5/12.9	450.4/15.5	420.9/15.2

일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	고구마죽	●감,우유②	양배추죽	●굴
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 달걀느타리버섯볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저당 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩쌈장 배추김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	요거트과일샐러드②, 우유②	파프리카볶음밥⑤,보리차	●찐감자,우유②	곡물식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체메뉴]와 [갈호메뉴]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, ⑬이황산염, ⑭호두, ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자
(이황산염은 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	
국내산	(한우) 국내산	국내산	국내산		국내산	배추	고춧가루
수산물	수산물가공식품류		식육가공품				
	어묵		너비아니, 훈제오리, 두부스테이크, 미트볼				