

일 자	[12개월 이전 제한 식품]			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감 ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트 ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류 ▶ 기타 : 가공식품, 견과류 ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839) ▶ 발급일 : 2026.9.18.			으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	
점 심				소고기브로콜리무른밥 ⑬	두부수수무른밥⑤	
오후간식				소면⑥/보리차	찐감자/보리차	
열량(kcal)/단백질(g)				162/6	131/4	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21~10/8	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)		으깬과일(사과)
점 심		닭가슴살미역무른밥 ⑮	소고기당근무른밥⑭	달걀노른자애호박무른밥 ①		두부양파무른밥⑤
오후간식		찐고구마/보리차	아기치즈②	플레인요구르트②		아기떡볶/보리차
열량(kcal)/단백질(g)		143/6	186/7	192/7		157/4
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)
점 심	소고기청경채무른밥 ⑬	닭가슴살무른밥⑮	두부연근무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥 ⑮	달걀노른자양파무른밥 ①	두부미역무른밥⑤
오후간식	아기두유⑤	찐단호박/보리차	아기떡볶/보리차	소면⑥/보리차	아기치즈②	아기요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	215/8	129/5	159/4	139/6	191/6	159/4
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	순두부애호박무른밥 ⑤	닭가슴살청경채무른밥 ⑮	달걀노른자버섯무른밥 ①	소고기오이무른밥⑭	닭가슴살수수무른밥 ⑮	달걀노른자감자무른밥 ①
오후간식	찐고구마/보리차	찐감자/보리차	아기두유⑤	플레인요구르트②	우동면⑥/보리차	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	135/3	145/6	209/7	184/7	135/6	188/6
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)
점 심	소고기양파무른밥⑭	달걀노른자당근무른밥 ①	연두부연근무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥 ①	두부양배추무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥 ⑮
오후간식	아기두유⑤	찐고구마/보리차	아기치즈②	아기떡볶/보리차	식빵①②⑤⑥ /보리차	플레인요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	218/8	175/4	148/4	187/6	182/5	164/8
안내사항	※ 식재료 수급에 따른 식재료 변경 시, 반드시 식단 안내문(1P)을 참고하여 제공 가능한 식재료로 제공합니다. ※ 소금, 설탕, 간장 등 조미료는 이유식 종료 때까지 사용하지 않습니다.					표준조리법
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시	쌀(밥)		콩		소고기	
	백미(국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)		국내산 [한우] *국내산 해당	

일 자			표준조리법	1(목)	2(금)	3(토)	
오전간식				♣ 토마토⑫/치즈②	✔ ♣ 자른샤인머스켓		
점 심	발행일 : 2026.9.18. 발행처 : 영양기획팀			흑미밥 수제비국 ⑥ ✔ 소고기피망볶음⑤⑥⑫ 브로콜리무침 ✔ 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ ✔ 깍두기⑨		
오후간식				이달의 푸드브릿지	✔ 간장비빔국수⑤⑥ /보리차		
열량(kcal)/단백질(g)				연근 	431/18	426/18	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21 ~ 10/8	두부당근죽	시리얼/우유②	♣ 배 /떠먹는요구르트②		♣ 단감	
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨끗볶음⑤⑥⑫ ✔ 도토리묵무침⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑫ 구이김 ✔ 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑫ ✔ 콩나물국⑤ ✔ 배추김치⑨	
오후간식		♣ 찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑫⑫⑫	양파크림스프②		우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		462/21	437/17	410/17		333/14	
일 자	12(월) 생일 축하	13(화)	14(수) 푸드브릿지 Day	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	✔ ♣ 자른샤인머스켓	삼색채소죽	♣ 바나나	♣ 사과/치즈②	♣ 키위	♣ 배	
점 심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ ✔ 콩나물무침⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑫ ✔ 버섯나물⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑫ 근대된장국⑤⑥ ✔ 연근후박자소스무침 ①⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 미역국⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥⑫ /우유②	♣ 찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ /보리차	✔ 잔치국수⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	436/17	428/18	396/13	410/15	393/14	328/16	
일 자	19(월) 상경 Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	♣ 오렌지	청경채죽⑤⑥	♣ 사과	✔ ♣ 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	♣ 단감	♣ 토마토⑫	
점 심	흑미밥 순두부백탕⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야기조림 ⑤⑥⑫⑫ 참나물무침⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ ✔ 버섯양파국 ✔ 미역줄기나물⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑫⑫ ✔ 오이나물⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	수수밥 ✔ 우동국⑤⑥ 닭살카레구이 ①⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ ✔ 고사리나물⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	
오후간식	✔ 고구마맛탕⑤ /우유②	♣ 찐감자/우유②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	브로콜리스프②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	419/19	424/15	426/16	452/21	304/13	
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지 Day	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	♣ 바나나	감가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	♣ 배	♣ 굴	♣ 사과	
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① ✔ 삼치시래기조림⑤⑥ 숙주무침 ✔ 배추김치⑨	✔ 소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑫ ✔ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	백미밥 ✔ 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ ✔ 배추김치⑨	수수밥 ✔ 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 우거지된장국⑤⑥ ✔ 깍두기⑨	
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	♣ 찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	422/16	447/18	456/18	413/19	408/18	318/18	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③패밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ① ~ ⑱은 알레르기 유발 식품으로 유아에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있으므로 주의하시기 바랍니다. 해당 알의 자세한 알레르기 유발식품 표는 동대문구센터 식단 중 '알레르기식'에서 확인하시기 바랍니다. ✔ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
식단사용 안내	※ 본 어린이집은 '동대문구 어린이 급식지원센터' 공동관리 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급 받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 '돌무원' 에서 운영하는 '푸드머스'에서 식자재를 공동구매 하고 있습니다. ※ 본 어린이집은 빵은 '파리바게트', 떡은 '복시루', 과일은 '제철과일' (사과,배,귤,감,바나나,파인애플 등), 우유는 '우리아이 고걸스 우유' 를 제공합니다.						
원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽)		콩		
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산)		
	닭고기		오리고기		너비아니구이		
	국내산		국내산		국내산		
					소고기		
					국내산 [한우] *국내산 해당		
					동그랑땡전(완자)		
					돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		

일 자	발행일 : 2026.9.18. 발행처 : 영양기획팀		표준조리법	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				토마토⑫/치즈②	자른사인머스켓	
점 심				흑미밥 수제비국⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				이달의 푸드브릿지	간장비빔국수⑤⑥ /보리차	
열량(kcal)/단백질(g)			연근 	663/28	656/28	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21 ~ 10/8	두부당근죽	시리얼/우유②	배 /떠먹는요구르트②		단감
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬	양파크림스프②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)		710/32	672/26	631/26		512/21
일 자	12(월)생일축하	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	자른사인머스켓	삼색채소죽	바나나	사과/치즈②	키위	배
점 심	백미밥 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	견학지식단 *견학 안내문 참고	흑미밥 닭곰탕⑤ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	찐단호박/우유②	약과①②⑤⑥ /사과주스	잔치국수⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	670/26	658/28	.	631/23	605/21	505/25
일 자	19(월)상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	오렌지	청경채죽⑤⑥	사과	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	단감	토마토⑫
점 심	흑미밥 순두부백탕⑦④⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 닭살카레구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	찐감자/우유②	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	브로콜리스프②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	640/26	644/29	652/23	655/24	695/32	467/20
일 자	26(월)	27(화)	28(수)푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	배	굴	사과
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀장국① 삼치시래기조림⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	소고기연근밥+양념장 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑭ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	649/25	688/27	701/27	636/29	628/28	489/27
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③패밀 ④평공 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ① ~ ⑱은 알레르기 유발 식품으로 유아에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있으므로 주의하시기 바랍니다. 해당 알의 자세한 알레르기 유발식품 표는 동대문구센터 식단 중 '알레르기'에서 확인하시기 바랍니다. ✓ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
식단사용 안내	※ 본 어린이집은 '동대문구 어린이 급식지원센터' 공동관리 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급 받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 '돌무늬'에서 운영하는 '푸드머스'·'서울 공공급식'에서 식자재를 공동구매 하고 있습니다. ※ 본 어린이집은 빵은 '파리바게트', 떡은 '복시루', 과일인 '제철과일' (사과, 배, 귤, 감, 바나나, 파인애플 등), 우유는 '유리아이 고칼슘 우유'를 제공합니다.					
원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽)		콩	
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)		콩비지(국내산) 연두부(국내산)	
	닭고기		오리고기		너비아니구이	
	국내산		국내산		국내산	