



국공립 상봉어린이집

[0세]

(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

2026년 10월 이유식 식단표

식단표제공)



영양사
영양사
영양사

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

요일 / 날짜	월	화	수	목	금
	10월의 푸드브릿지			1	2
오전간식	♡ 아 옥 ♡			연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스
초기	아옥은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다. 			쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩
열량/단백질				46.3/1.6	46.3/1.6
중기				쇠고기연근죽⑩	치즈당근죽②
열량/단백질				79.2/3	63.3/1.6
후기				쇠고기연근무른밥⑩	치즈당근무른밥②
오후간식				떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤
열량/단백질				183.4/9	153.8/4.7
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	 대 체 공 휴 일	얇은 배 슬라이스	채소스프②	연두부찜⑤	
초기		무미음	무미음	양배추미음	
열량/단백질		26.6/0.5	26.6/0.5	27.1/0.5	
중기		두부김가루죽⑤	달걀노른자죽①	쇠고기양배추죽⑩	
열량/단백질		62.7/2.3	85.8/2.6	74.6/3	
후기		두부김가루무른밥⑤	달걀노른자무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩	
오후간식		영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질		166/7.6	208.8/5.5	176.5/9	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	잘게 썬 포도	잘게 썬 단감	브로콜리죽	연두부찜⑤	으깬 바나나
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	29/0.6	29/0.6
중기	치즈시금치죽②	두부파프리카죽⑤	달걀노른자청경채죽①	쇠고기버섯죽⑩	닭살양파죽⑤
열량/단백질	69/2.2	63.5/2	84.8/2.7	73.5/3.1	64.7/3.3
후기	치즈시금치무른밥②	두부파프리카무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	쇠고기버섯무른밥⑩	닭살양파무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤
열량/단백질	183.8/6	167.7/6.9	258.7/5.8	174.8/9.1	171.3/7.6
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	얇은 오이 스틱	얇은 배 슬라이스	크림스프②	연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스
초기	오이미음	오이미음	오이미음	시금치미음	시금치미음
열량/단백질	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5	27.1/0.6	27.1/0.6
중기	치즈오트밀죽②	흰살생선브로콜리죽	쇠고기배추죽⑩	닭살애호박죽⑤	달걀노른자채소죽①
열량/단백질	98.4/2.8	67.3/3.5	73.2/3	64/3.4	86.8/2.6
후기	치즈오트밀무른밥②	흰살생선브로콜리무른밥	쇠고기배추무른밥⑩	닭살애호박무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①
오후간식	아기살과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤
열량/단백질	191.9/6.8	172.1/9	206.9/6.9	160.6/9.5	187.7/6.1
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	잘게 썬 단감	으깬 바나나	파프리카죽	연두부찜⑤	잘게 썬 사인머스켓
초기	가지미음	가지미음	가지미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5
중기	흰살생선가지죽	닭살근대죽⑤	두부오이죽⑤	쇠고기감자죽⑩	달걀노른자아옥죽①
열량/단백질	68.3/3.2	63.6/3.4	62.3/2	78.4/3.1	87.5/2.8
후기	흰살생선가지무른밥	닭살근대무른밥⑤	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑩	달걀노른자아옥무른밥①
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤
열량/단백질	164.9/6.4	185.9/9.3	196.1/6.4	182.2/9.1	207.7/6.5

식단내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④명종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫파프리카 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 <아화산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>																		
	쌀			고기류			김치류			식육가공품									
원산지	밥	죽	누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	소금	훈제오리	돈까스	햄박스테이크	떡갈비	베이컨	동그랑땡	미트볼		
											오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지/쇠고기	돼지고기	돼지고기	돼지/쇠고기	
	국내산	국내산	국내산	국제리용-국내산 한우/불고기용-호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산
원산지	콩류			수산물							어육가공품								
	콩	두부	콩비지	삼치	임연수	고등어	가자미	오징어	홍치	코다리	낙지	주꾸미	새우	생선가스	진미채	모듬해물	캔콩치	어묵	맛살
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아	중국산	베트남	인도산	원양산	페루산	원양산	원양산	베트남산	원양산

*에너지 정정비율 1~2세 탄수화물 55~65% 단백질 7~20% 지질(총지방) 20~35%, 3~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 15~30%

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 월간식단

식단표제공)



보건복지부
Ministry of Health and Welfare, Republic of Korea

국공립 상봉어린이집

[1세 ~ 2세]

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

	요일	월	화	수	목	금
첫째주	날짜	10월의 푸드브릿지			1	2
	오전간식	♡ 아 옥 ♡			시리얼⑤⑥&우유②	사과&우유②
	점심	아옥은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.			잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식				미니핫도그①②⑥⑩	영양주먹밥⑤&보리차
	열량(kcal)/ 단백질(g)				435/17	425/21
둘째주	날짜	5	6	7	8	9
	오전간식	배			미숫가루우유②⑤	
	점심	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 과일소스두부탕수⑤ 구이김 배추김치⑨			잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑫⑬ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②			우동⑤⑥	
	열량(kcal)/ 단백질(g)	411/17			395/13	
셋째주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	포도&우유②	단감	브로콜리죽⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	방울토마토⑫&우유②
	점심	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백점콩국⑤⑦⑧ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑬ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑬ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 달걀버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	쌀국수⑬	마들렌①②⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&오미자차
	열량(kcal)/ 단백질(g)	423/20	426/18	420/13	439/16	396/21
넷째주	날짜	19	20	21	22	23
	오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	배	크림스프②⑤⑥⑬⑭	미숫가루우유②⑤	사과&치즈②
	점심	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가지미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑬ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아욱채소전⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	참치(마요)주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차
	열량(kcal)/ 단백질(g)	421/19	423/16	434/14	414/20	420/14
다섯째주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	단감&우유②	바나나	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓&우유②
	점심	백미밥 달걀파국① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	팬케이크①②⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마&매실차
	열량(kcal)/ 단백질(g)	427/19	435/20	411/19	400/15	437/18

식단 안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④명란 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫과도 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>																			
	쌀			고기류				김치류			식육가공품									
원 산 지	밤	죽	누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추	고춧 가루	소금	훈제 오리	돈까스	햄박스테이크	떡갈비	베이컨	동그랑 뽕	미트볼			
											오리 고기	돼지 고기	닭고기	돼지 고기	돼지/ 쇠고기	돼지 고기	돼지 고기	돼지/ 쇠고기		
	국내산	국내산	국내산	국거리용- 국내산 한우/ 불고기용- 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산		
	콩류			수산물							어육가공품									
	콩	두부	콩비지	삼치	임연수	고등어	가자미	오징어	홍치	코다리	낙지	주꾸미	새우	생선가스	진미채	모듬 해물	갯콩치	어묵	맛살	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아	중국산	베트남	인도산	원양산	페루산	원양산	원양산	원양산	베트남산	원양산

*에너지 적정비율 1~2세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 20~35%, 3~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지질(총지방) 15~30%

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 월간식단

식단표제공)



대한민국 보건복지부



국공립 상봉어린이집

[3세 ~ 5세]

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

	요일	월	화	수	목	금
첫째주	날짜	10월의 푸드브릿지			1	2
	오전간식	♡ 아 옥 ♡			시리얼⑤⑥&우유②	사과&우유②
	점심	아옥은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.			잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식				미니핫도그①②⑥⑩	영양주먹밥⑤&보리차
	열량(kcal)/ 단백질(g)				670/26	654/32
둘째주	날짜	5	6	7	8	9
	오전간식	배			미숫가루우유②⑤	
	점심	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 과일소스두부탕수⑤ 구이김 배추김치⑨			돈육아욱볶음밥 ⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑫⑬ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②			단호박찜&우유②	우동⑤⑥
	열량(kcal)/ 단백질(g)	632/26			633/29	607/20
셋째주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	포도&우유②			시리얼⑤⑥&우유②	방울토마토⑫&우유②
	점심	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장독대⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 달걀버터구이②⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	쌀국수⑩			유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&오미자차
	열량(kcal)/ 단백질(g)	650/31			676/25	609/32
넷째주	날짜	19	20	21	22	23
	오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②			미숫가루우유②⑤	사과&치즈②
	점심	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아욱채소전⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	칼국수⑤⑥			참치(마요)주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차
	열량(kcal)/ 단백질(g)	648/30			638/30	646/21
다섯째주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	단감&우유②			시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓&우유②
	점심	백미밥 달걀찜국① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	팬케이크①②⑤⑥			잔치국수⑤⑥	찜고구마&매실차
	열량(kcal)/ 단백질(g)	675/30			616/23	672/28

식단 안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④명란 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲가 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>																		
	쌀			고기류			김치류			식육가공품									
원 산 지	밥	죽	누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추	고춧 가루	소금	훈제 오리	돈까스	햄박스테이크	떡갈비	베이컨	동그랑 뽕	미트볼		
											오리 고기	돼지 고기	닭고기	돼지 고기	돼지/ 쇠고기	돼지 고기	돼지/ 쇠고기		
	국내산	국내산	국내산	국거리용- 국내산 한우/ 불고기용- 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	
	콩류			수산물							어육가공품								
	콩	두부	콩비지	삼치	임연수	고등어	가자미	오징어	홍치	코다리	낙지	주꾸미	새우	생선까스	진미채	모듬 해물	켄콩치	어묵	맛살
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	외양산	러시아	중국산	베트남	인도산	외양산	페루산	외양산	외양산	베트남산	외양산

*에너지 밀도(100g당) 1~2세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지방(총지방) 20~35%, 3~5세 탄수화물 55~65%, 단백질 7~20%, 지방(총지방) 15~30%
*위 식단은 어린이집 사정으로 인한 변동이 있을 수 있습니다.