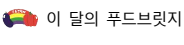
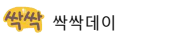
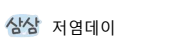
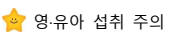
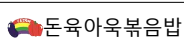
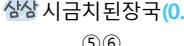
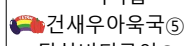
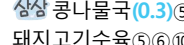
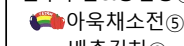
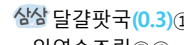
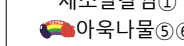
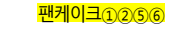


2026년 10월 영유아 식단
(만0세(12개월이상) ~ 만2세 점심, 간식식단 주2회축형)

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		10월의 푸드브릿지			1일	2일	3일
오전 간식			♥ 아 옥 ♥		시리얼⑤⑥&우유②	닭살양파죽⑮	
점심		 쌈쌈데이  저염데이	아옥은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.		흑미밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑰ 미니돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식					미니핫도그①②⑥⑩	영양주먹밥⑤&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)		만0~2세 			435/17	441/23	
		5일	6일	7일	8일	9일	10일
오전 간식			배	채소죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤		우유②
점심			참쌀현미밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 과일소스두부탕수⑤ ☆구이김 배추김치⑨	 돈육아욱볶음밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	찰보리밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 두부된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨
오후 간식			머핀①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	우동⑤⑥		쿠키①②⑤⑥ &짜먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g)		만0~2세	411/17	411/19	395/13		391/13
		12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전 간식		☆포도&우유②	단감	브로콜리죽⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	오트밀죽②	우유②
점심		백미밥  시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 백짬뽕국⑤⑦⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑮ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	 건설우아욱국⑤⑥⑨ 닭살버터구이②⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		쌀국수⑮	마들렌①②⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②	쿠키①②⑤⑥ &짜먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g)		만0~2세 423/20	426/18	420/13	439/16	429/22	400/15
		19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전 간식		오이스틱 &떡먹는요구르트②	배	참깨죽	미숫가루우유②⑤	타락죽②	우유②
점심		백미밥  콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑮ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	찰보리밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑮ 연두부찜&양념장⑤⑥  아욱채소전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 감자채볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		칼국수⑤⑥	피자빵①②⑥&우유②	찐감자와우유②	참치(마요)주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차	쿠키①②⑤⑥ &두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)		만0~2세 421/19	423/16	434/14	414/20	431/14	392/14
		26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전 간식		단감&우유②	바나나	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	양송이버섯죽	우유②
점심		백미밥  달걀찜국(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑮ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜①  아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		 팬케이크①②⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	쿠키①②⑤⑥ &짜먹는요구르트②
열량(kcal) /단백질(g)		만0~2세 439/19	435/20	411/19	400/15	426/19	378/13

원산지 표시	쌀			쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		콩			수산물							
	밥	죽	누룽지					배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	꾸꾸미	오징어	명태	다랑어			
	국내산 무농약쌀 (CJ,공공급식)							국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	베트남	국내산	러시아산	베트남
	식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)							미니돈까스 (돼지고기-국내산, 닭고기-국내산), 어묵 (연육-중국,베트남산), 미트볼 (돼지고기-국내산, 닭고기-국내산), 물만두 (돼지고기-국내산) 훈제오리 (오리고기-국내산), 떡갈비 (돼지고기-국내산, 소고기-국내산)												

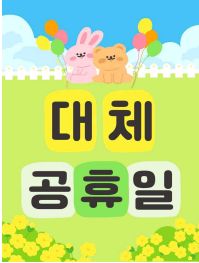
* 제철과일,빵,떡류의 경우 식자재의 수급상황에 따라 다른 과일,빵,떡류로 대체하여 제공할 수 있음을 알려드립니다.

* 식단제공-충량구 어린이급식관리지원센터 * 영양사:이현주,김민영,이비치,오유리

구립 드림어린이집

2026년 10월 영유아 석식 식단

(0세 (12개월 이상)~5세 야간연장 석식)

		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
					1일	2일
메뉴					백미밥 돈육된장국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 쇠고기팍국⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세				212/9	259/9
	만3~5세				325/14	399/13
		5일	6일	7일	8일	9일
메뉴			백미밥 채소당면국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세		242/7	280/13	258/11	
	만3~5세		372/10	430/20	398/17	
		12일	13일	14일	15일	16일
메뉴		백미밥 달걀팍국① 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 해물굴소스볶음⑤⑥⑨⑪⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온천포묵국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기버섯찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	284/12	223/12	213/10	282/7	269/11
	만3~5세	437/18	343/19	328/15	433/11	414/16
		19일	20일	21일	22일	23일
메뉴		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 가자미양념조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우동국(면X)⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑫ 애호박새우젓볶음⑨ 배추김치⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	274/9	233/11	231/16	231/7	271/14
	만3~5세	421/13	359/17	355/25	355/11	417/21
		26일	27일	28일	29일	30일
메뉴		백미밥 수제빻국⑥ 두부부침⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마햇국⑤⑥ 가지탕수②⑤⑥⑫⑬ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살김치찜⑤⑥⑨⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 순두부찜&양념장⑤⑥ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
열량(kcal) /단백질(g)	만0~2세	264/8	282/8	233/14	236/11	237/8
	만3~5세	406/12	434/12	359/22	363/16	364/13

알레르기 유발 식품

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

-----절 취 선-----
기재하신 메뉴외의 식품을 섭취하여 생긴 알레르기 반응에 대해서는 책임을 지지 않습니다.

■ 반 :

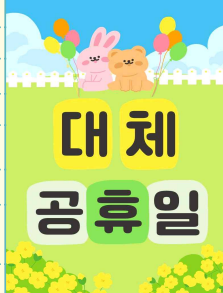
■ 이름 :

일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴
어린이집 대체식품 (하단은 어린이집에서 대체식품을 작성하는 곳이므로 기재하지 않습니다.)								
일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴

2026년 10월 이유식 식단표

구립드림어린이집

0세 영아 초기, 중기, 후기
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

날짜	알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>			10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)													
초기				쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩														
열량/단백질				46.3/1.6	46.3/1.6														
중기				쇠고기연근죽⑩	치즈당근죽②														
열량/단백질				79.2/3	63.3/1.6														
오전간식				연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스														
후기				쇠고기연근무른밥⑩	치즈당근무른밥②														
오후간식	<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>			떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤														
열량/단백질				183.4/9	153.8/4.7														
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)													
초기		무미음	무미음	양배추미음		양배추미음													
열량/단백질		26.6/0.5	26.6/0.5	27.1/0.5		27.1/0.5													
중기		두부감자루죽⑤	달걀노른자무죽①	쇠고기양배추죽⑩		두부당근죽⑤													
열량/단백질		62.7/2.3	85.8/2.6	74.6/3		64/2													
오전간식		얇은 배 슬라이스	채소죽	연두부찜⑤		삶은 단호박													
후기		두부감자루무른밥⑤	달걀노른자무무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩		두부당근무른밥⑤													
오후간식		영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②		영아용 치즈②													
열량/단백질		166/7.6	208.8/5.5	176.5/9		178.5/7.2													
날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)													
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	감자미음	감자미음	감자미음													
열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	29/0.6	29/0.6	29/0.6													
중기	치즈시금치죽②	두부파프리카죽⑤	달걀노른자청경채죽①	쇠고기버섯죽⑩	달걀양파죽⑱	쇠고기채소죽⑩													
열량/단백질	69/2.2	63.5/2	84.8/2.7	73.5/3.1	64.7/3.3	74.7/3													
오전간식	잘게 썬 포도	잘게 썬 단감	브로콜리죽	연두부찜⑤	으깬 바나나	으깬 고구마													
후기	치즈시금치무른밥②	두부파프리카무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	쇠고기버섯무른밥⑩	달걀양파무른밥⑱	쇠고기채소무른밥⑩													
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②													
열량/단백질	183.8/6	167.7/6.9	258.7/5.8	174.8/9.1	171.3/7.6	248.7/8.7													
날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)													
초기	오이미음	오이미음	오이미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음													
열량/단백질	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5	27.1/0.6	27.1/0.6	27.1/0.6													
중기	치즈오트밀죽②	흰살생선브로콜리죽	쇠고기배추죽⑩	달걀애호박죽⑱	달걀노른자채소죽①	달걀당근죽⑱													
열량/단백질	98.4/2.8	67.3/3.5	73.2/3	64/3.4	86.8/2.6	64.9/3.4													
오전간식	얇은 오이 스틱	얇은 배 슬라이스	참깨죽	연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스	으깬 감자													
후기	치즈오트밀무른밥②	흰살생선브로콜리무른밥	쇠고기배추무른밥⑩	달걀애호박무른밥⑱	달걀노른자채소무른밥①	달걀당근무른밥⑱													
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②													
열량/단백질	191.9/6.8	172.1/9	206.9/6.9	160.6/9.5	187.7/6.1	197.2/10													
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)													
초기	가지미음	가지미음	가지미음	당근미음	당근미음	당근미음													
열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5													
중기	흰살생선가지죽	달걀근대죽⑱	두부오이죽⑤	쇠고기감자죽⑩	달걀노른자아욱죽①	쇠고기양파죽⑩													
열량/단백질	68.3/3.2	63.6/3.4	62.3/2	78.4/3.1	87.5/2.8	74.6/3													
오전간식	잘게 썬 단감	으깬 바나나	파프리카죽	연두부찜⑤	으깬 바나나	삶은 달걀노른자①													
후기	흰살생선가지무른밥	달걀근대무른밥⑱	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑩	달걀노른자아욱무른밥①	쇠고기양파무른밥⑩													
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②													
열량/단백질	164.9/6.4	185.9/9.3	196.1/6.4	182.2/9.1	207.7/6.5	220.5/10.5													
원산지 표시	밥, 죽 누룽지		김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	러시아산	베트남	
식육가공품(햄,소시지,베이컨 등) 어육가공품(어묵,어육소시지 등)																		* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.	

*식단제공-충랑구어린이급식관리지원센터

*영양사:이현주, 김민영, 이비치, 오규리