

2026년 10월 식단표

아름뜰어린이집

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

(0세(12개월이상)~2세 점심 및 간식_일반형)

날짜	10월의 푸드브릿지	♥ 생일식단 ♥	♥ 현장학습식단 ♥	10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
오전간식	♥ 아 육 ♥	★과일(샤인머스켓)	과일(바나나)	시리얼⑤⑥&우유②	과일(사과)&우유②	10월 3일 개천절
점심	아육은 부드러운 식이섬유가 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 줍니다. 소화가 잘되어 아이들도 부담 없이 먹을 수 있는 채소입니다.	백미밥 미역국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	김밥(주먹밥)⑤⑩ or 개별도시락	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어맑은국⑩ 미니돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		케이크①②⑥&우유②	빵(과배기)①②⑤⑥&우유②	미니핫도그①②⑥⑩	영양주먹밥⑤&보리차	
열량(kcal)/단백질(g)		397/12	395/9	435/17	425/21	
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
오전간식		과일(배)	채소죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤		우유②
점심	대체 공휴일	잡곡밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 과일소스두부탕수⑤ ★구이김 배추김치⑨	돈육아육볶음밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식		빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	우동⑤⑥		단호박튀김⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		411/17	411/19	395/13		326/8
날짜	10/12 (월)	10/13 (화) 서울미래밥상	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)
오전간식	★과일(포도)&우유②	과일(단감)	브로콜리죽⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	★과일(방울토마토)&우유②	우유②
점심	백미밥 상상 시금치된장국(0.3) ⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①⑤⑩⑫ 청경채된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장뚝뚝이⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 건설우아육국⑤⑥⑨ 달걀버터구이②⑤ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기김치덮밥⑤⑥⑩ 유부볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀국수⑥	빵(마들렌)①②⑥&우유②	찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&오미자차	고구마전⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	423/20	426/18	420/13	439/16	396/21	405/14
날짜	10/19 (월)	10/20 (화) 서울미래밥상	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	채소스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②	과일(배)	참깨죽	미숫가루우유②⑤	과일(사과)&치즈②	우유②
점심	백미밥 상상 콩나물국(0.3)⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	규동(쇠불고기덮밥) ⑤⑥⑩ 배추맑은국 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑥ 연두부찜&양념장⑤⑥ 아육채소전⑤⑥ 배추김치⑨	달걀당근볶음밥⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②	찐감자와우유②	참치(마요)주먹밥①⑤	물만두⑤⑥⑩&옥수수차	감자범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	421/19	423/16	434/14	414/20	420/14	275/11
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	과일(단감)&우유②	과일(바나나)	파프리카죽	시리얼⑤⑥&우유②	★과일(샤인머스켓)&우유②	우유②
점심	백미밥 상상 달걀파전(0.3)① 임연수조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 순두부백탕⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 아육나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥 ⑤⑥⑩⑫ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥	빵(카스테라)①②⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마&매실차	식빵토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	427/19 439/19	435/20	411/19	400/15	437/18	357/11
식단안내	* 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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 썩썩 썩썩데이 상상 저염데이(국염도0.3) SMART UP식재료 영·유아 설치 주의
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지 쌀(옥미, 현미, 참쌀 포함) 국내산 식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)	김치 배추 국내산 고춧가루 국내산	콩 두부 국내산 연두부 국내산 순두부 국내산 콩비지 국내산	쇠고기 국내산 한우	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산	수산물 주꾸미 산 고등어 국내산 오징어 국내산 명태 산 다랑어 산
♥ 미니돈가스(국내산·돼지고기) ♥						* 식품의 수입상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

2026년 10월 이유식 식단표

영양팀 : 이현주, 김민영, 아버지, 오규리 영양사

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

아름뜰어린이집

날짜	초기	중기	후기	10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
영양/단백질	알레르기 유발식품 안내	알레르기 유발식품 안내	알레르기 유발식품 안내	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	개천절
열량/단백질	(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)	(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)	(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)	46.3/1.6	46.3/1.6	
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기	쇠고기연근죽⑩	치즈당근죽②	
후기	⑪복숭아 ⑫토마토	⑪복숭아 ⑫토마토	⑪복숭아 ⑫토마토	79.2/3	63.3/1.6	
오후간식	⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어	⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어	⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어	연두부찜⑤	얇은 사과 슬라이스	
영양/단백질	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓	쇠고기연근무른밥⑩	치즈당근무른밥②	
	<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>	<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>	<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	
날짜	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)
초기	대체 공휴일	무미음	무미음	양배추미음		양배추미음
영양/단백질	대체 공휴일	26.6/0.5	26.6/0.5	27.1/0.5		27.1/0.5
중기	대체 공휴일	두부김가루죽⑤	달걀노른자무죽①	쇠고기양배추죽⑩		두부당근죽⑤
영양/단백질	대체 공휴일	62.7/2.3	85.8/2.6	74.6/3		64/2
오전간식	대체 공휴일	얇은 배 슬라이스	채소죽	연두부찜⑤		얇은 단호박
후기	대체 공휴일	두부김가루무른밥⑤	달걀노른자무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩		두부당근무른밥⑤
오후간식	대체 공휴일	영아용 치즈②	얇은 단호박	떠먹는 요구르트②		영아용 치즈②
영양/단백질	대체 공휴일	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
영양/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	달걀양파죽⑤	쇠고기채소죽⑩
영양/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	달걀양파무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑩
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
영양/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
영양/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	달걀애호박죽⑤	달걀노른자채소죽①	달걀당근죽⑤
영양/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	달걀애호박무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①	달걀당근무른밥⑤
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
영양/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
영양/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	달걀근대죽⑤	두부오이죽⑤	쇠고기감자죽⑩	달걀노른자아욱죽①	쇠고기양파죽⑩
영양/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	잘게 썬 샤인머스켓	얇은 달걀노른자①
후기	흰살생선가지무른밥	달걀근대무른밥⑤	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑩	달걀노른자아욱무른밥①	쇠고기양파무른밥⑩
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	얇은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
영양/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	두부	한우	국내산	국내산	국내산	주꾸미
	국내산	고춧가루	연두부	순두부	국내산	국내산	국내산	고등어
		산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)		국내산	국내산				명태
	어육가공품(어묵, 어육소시지 등)							다랑어
								산

* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.